



صمدولیراده

اسرار

# خود هینو قیزم



اسرار خود هیمنوتیزم

سپا سگزاری

نویسندهء برخوردار جب می‌داند که از دوستان گرامی آقایان روح‌الله -  
جهانگیری ، اکبرولی زاده - میرعلی ساقی و مجید محمدی حامد که هر  
یک بنوبهء خود در تدارک کتاب زحمات زیادی را متحمل شده‌اند و بویژه  
از آقای مجیدولی زاده که در به‌ثمر رسیدن زحمات نویسنده و همه کسانی  
که دلسوزانه می‌کوشیدند از هیچ تلاش و فداکاری دریغ ننموده عمیقاً "  
تشکر و قدردانی نماید .

ولیزاده





شد آنکه اهل نظر بر کناره می رفتند  
هزار گونه سخن در دهان و لیسب خاموش  
به بانگ جنگ بگوئیم آن حکایتها  
که از نهفتن آن دیگ سینه می زدحوش

# اسرار خود هیپنوتیزم

"آموزش کامل خود هیپنوتیزم برای همگان"

نویسنده بجزرات می تواند بگوید که این کتاب بهترین و کاملترین کتب  
منتشر شده در مورد آموزش خود هیپنوتیزم می باشد که همه علاقمندان می-  
توانند بدون نیاز به متخصص هیپنوتیزم در مدت زمان خیلی کم خود را  
به درجات خوب و قابل استفاده ای از هیپنوزرسانده و براحتی قادر به  
خود درمانی و خود بهسازی موثر تر بشوند.

صمد ولیزاده

**صمد ولیزاده**

**اسرار خودی پنهان و تیزم**

ناشر: انتشارات دلیرزاده - تبریز

نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۳۷۰

تعداد: ۳۰۰۰ جلد

حرف‌چینی و صفحه‌پردازی: انتشارات نیما

فیلم‌وزینک: لیتوگرافی شهریار - تبریز

چاپ: چاپخانه نیکنام

**حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است**

جانا سخن بگوی که بر صفحه جهان  
این نقش ماند از قلمت یادگار عمر

**این کتاب به این سئوالات و سئوالات زیاد دیگری پاسخ می‌دهد .**

**چگونه می‌توان در جیب مخفی وجود انسان را باز کرده از آن  
استفاده نمود ؟**

**ماهیت هیپنوز، تمرکز فکر، ضمیر ناخودآگاه ، تلقین و ریلاکس  
چیست ؟**

**چگونه می‌توان کسی را هیپنوتیزه نمود؟  
چه امراضی بوسیله خود هیپنوتیزم درمان می‌شوند ؟  
چگونه می‌توان با خود هیپنوتیزم شخصیت خود را تغییر داده و  
اختلالات شخصیتی را درمان نمود؟**

**چگونه می‌توان بر عواطف احساسات خود حکومت کرد ؟  
چگونه می‌توان اعتیادات ، ترسها و عادات منفی خود را از بین  
برد ؟**

**بهترین کلید شخصیت انسان چیست ؟  
اسرار خود درمانی و خود بهسازی چیست ؟  
چگونه می‌توان شخصیتی نیرومند، چشمانی نافذ و اراده‌ای**

**شگفت انگیز داشت ؟**

**چگونه می‌توان با خود هیپنوتیزم همیشه بشاش و سالم ماند .  
راز دیر زیستن و موفق زیستن چیست ؟**

## معرفی کتاب :

اخیرا "دو کتاب بنا مه‌ای زیرا زنویسنده" این کتاب منتشر شد :

۱- فلسفه یوگ: این کتاب اسرار عظیم و جالب توجه یوگا را فاش می‌کند  
این کتاب بزبان ساده بشما می‌گوید که :

۹- "راز عظیم" پرانا " ماهیت پرانا، چگونگی استفاده از پرانا و فواید  
پرانا چیست .

۲- نیروی شگفت انگیز و اسرارآمیز کندالینی که در هیچ کتاب یوگا  
بخوبی شناخته نشده چه نیروی است و چگونه می‌توان به نیروی شگفت  
انگیز کندالینی دست یافت و در زندگی روزمره آن استفاده نمود .

۳- راه عملی را جایوگ و تمرینات تفکری یوگا چگونه بوده و دارای چه  
فوایدی می‌باشد، و چگونه می‌توان با را جایوگ بر روح و جسم تسلط کامل  
یافت .

۴- چگونه می‌توان با استفاده از یوگا امراض جسمی، عصبی، روانی، و روان  
تنی خود را بدون کمک پزشک و دارو درمان کرد .

۵- کدام حرکات بدن یوگا (آسانا) امراضی مانند، میگرن - آسم -  
زخم معده - دیابت (مرض قند) - یبوست - سیاتیک - اختلالات قاعدگی -  
برونشیت - بی خوابی - رماتیسم - بواسیر - آفیزم - ضعف اعصاب -  
کماشتهایی - ناتوانی جنسی - افسردگی - سوءهاضمه - اختلالات کبدی  
و کلیوی - پیری زودرس - چاقی و لاغری - دیسک - ریزش مو - کمردرد -  
زیاد فشارخون و ... را درمان می‌کند .

۶- چگونه می‌توان به سلامتی، نشاط و قدرت روحی دست یافت و عمر زیادی  
کرد .

۷- مراحل هشتگانه یوگا چیست و هر یک از مرحله ها چه فوایدی دارد .  
۸- چگونه وبا چه روشی مرتاضان و یوگیها به قدرتهای عظیمی مانند :  
نوشیدن اسید- زنده در آتش رفتن- روی آب راه رفتن- حیوانات وحشی را با یک نگاه تسخیر کردن - اعضای بدن خود را بریدن - شفا دادن سریع بیماران - بی حرکت ماندن در فضا - کنترل ضربان قلب و ترشح اسید معده - ۴۰ روز بدون تنفس زنده ماندن - پیش گوئی و غیب گوئی - خواندن افکار از فاصله دور و ... دست می یا بند همچنین این کتاب اسرار دیگری را نیز از یوگا و مرتاضان فاش می کند .

۲- ابرنیروی چی : این کتاب در حقیقت اسرار و راههای مجهول را فاش می کند و از بزرگ نیروی درونی "چی" را تشریح می نماید . این کتاب به زبان ساده برای همگان می گوید که :

۱- حقایق عظیم در مورد انسان وجود دارد که باور کردنش مشکل است ولی واقعیت دارد .

۲- شما نیروی عظیمی بنام "چی" در درون خود دارید که می توانید به وسیله آن شکل قیاه خود را تعیین کنید . و تناسب اندام جالب در قیامت و قیاه خود داشته باشید .

۳- شما چگونه می توانید همیشه سالم ، جوان ، بشاش بمانید و عمر طولانی داشته باشید .

۴- شما چگونه می توانید چشمانی نافذ ، قیاهای جذاب و شخصیتی نیرومند داشته باشید .

۵- شما چگونه می توانید به ناشناخته ها نفوذ کرده و از همه ترسها و نگرانی ها و بویژه ترس از مرگ رهایی یابید .

۶- شما چگونه می توانید با استفاده از علوم روحی و فراروانشناسی به این قدرتها دست یابید : قدرت ترکیب شدن با ذرات هودو غائب شدن از نظرها - پرواز کردن در هوا مثل پرندگان و از بین بردن جاذبه زمین - وزن خود را بیش از اندازه سنگین نمودن - داشتن سرعت فوق العاده و طی الارض کردن - قدرت درک و فهم سریع مسائل قدرت ایجادمانیتیزم

در چشمها و انگشتان خود برای مانیتیزه کردن دیگران - قدرت شفا  
بخشیدن با لمس دست و با نگاه به بیمارانش ...

۷- شما چگونه می‌توانید با استفاده از تله پاتی و ارسال فکر با افرادی  
که در فاصله‌های دور هستند ارتباط برقرار کرده‌اید و موقعیت آنها مطلع  
شده و احساسات و افکار خود را به آنها مخابره کنید، و با استفاده از تله  
کینه‌سیس اجسام و اشیاء را با نگاه و اشاره دست بدون لمس کردن، از  
فاصله دور تغییر مکان بدهید و با استفاده از کلروایانس مکانهای دور را  
ببینید.

۸- شما چگونه می‌توانید از اسرار عظیم مانیتیزم آگاه شده و با استفاده  
از تمرینات لازم یک مانیتیزور شوید و دیگران را مانیتیزه و هیپنوسه  
تیزه کنید.

۹- شما چگونه می‌توانید دارای ضربات و دستان قدرتمند شوید و با یک  
ضربه دست قویترین فرد را از پای درآورید.

این کتاب اولین و کاملترین اثر مدون در مورد اسرار نیروی درونی  
چی می‌باشد. این کتاب با اینکه با یک محور ورزشی سبک رزمی تای شی  
نوشته شده ولی دقیقاً "نظری فرا روانشناسانه به نیروی عظیم درونی  
"چی" و دیگر نیروها درونی انسان و علوم هیپنوتیزم، مانیه تیزم، تله  
پاتی - تله پی شی - فتوپی شی - تله کینه‌سیس و کلروایانس دارد.

## فهرست

صفحه	عنوان
۱۹	مقدمه
۲۵	با این عجله کجا
۲۷	و یا
۳۱	چرا
۳۶	چگونه در اهداف خود موفق شویم
۴۱	آیا شما در کارهای خود موفق شده‌اید
۴۵	خودهیپنوتیزم و دیگر هیپنوتیزم
۴۹	چگونه خود را هیپنوتیزه کنیم؟
۵۳	تمرکز فکر چیست؟
۵۴	تمرکز فکر امام زین العابدین (ع)
۵۴	تمرکز فکر ارشمیدس
۵۶	عدم احساس گرسنگی در هنگام تمرکز فکر
۵۷	قطع رابطه با محیط در هنگام تمرکز فکر
۵۸	تمرکز فکر در هنگام مطالعه
۶۰	چگونه میتوان درهمه امور تمرکز فکری قوی داشت؟
۶۲	نقش تمرکز فکر در خودهیپنوتیزم
۶۹	ضمیرنا خودآگاه چیست؟
۷۰	فرمانده و سرباز
۷۲	چگونه با توجه به ضمیرنا خودآگاه هیپنوتیزه می‌شویم؟
۷۳	چگونه با زویم بی‌اراده شده بود؟
۷۴	چگونه با زویم فلج شده بود؟
۷۶	چگونه در لحظه دلخواه از خواب بیدار شویم؟



- ۷۸ چگونگی بیدار کردن ضمیرنا خودآگاه
- ۷۹ چگونه با توجه به ضمیرنا خودآگاه خود را هیپنوتیزه کنیم؟
- ۸۱ تلقین چیست
- ۸۲ مردی که در کله‌اش سی کبوتر لانه داشت .
- ۸۳ ماجرای مردیکه ماری را بلعیده بود .
- ۸۴ بچه‌های دهاتی مکتبدار را با تلقین بیمار کردند
- ۸۵ نصیحت کردن دیگران در نصیحت کننده نیز تاثیر عمیقی دارد
- ۸۶ چگونه نصیحت دوستم، در خود من اثر عمیقی بخشید
- ۸۷ افرادی که با نزدیک شدن به درخت هیپنوتیکی بخواب می‌رفتند
- ۸۷ زنی که با خوردن قرص بی خاصیت دچار خوابی عمیق شد
- ۸۸ خانم کوری که در اثر نوشیدن آب معدنی بیناشد
- ۸۹ جوانی که آب را به جای شربت گوارا نوشید
- ۸۹ فلجی که با خوردن کاغذ نسخه بهبودی خود را با زیافت
- ۸۹ تلقینی که فردی را کشت
- ۹۰ ماجرای رمانهای شگفت‌آور امیل گوئه
- ۹۲ درمان ۱۵ هزار نفر در هر سال با یک جمله کوتاه
- ۹۳ زنی که بعد از ۱۷ سال مرض سخت با روش کوئه معالجه شد
- ۹۴ چگونه درخت یا چشمه‌ای مرض‌ها را درمان می‌کند؟
- ۹۵ تاثیر افکار مثبت و منفی در زندگی و شخصیت انسان
- ۹۷ انسانها چگونه فکر می‌کنند هستند
- ۹۸ تاثیر کارهای نیک و کارهای زشت در شخصیت انسان
- ۹۹ عکس العمل قوه فکر
- ۱۰۱ توصیه‌های مهم با نتیجه‌گیری از بحث تاثیر افکار در زندگی انسان
- ۱۰۳ قانون بازتاب شرطی
- ۱۰۴ شرطی شدن
- ۱۰۵ با استفاده قانون شرطی به شتر رقص یاد می‌دهند
- زن شصت ساله‌ای با استفاده از قانون شرطی با پسر ۲۰ ساله‌ای ازدواج کرد .
- ۱۰۵
- ۱۰۶ شرطی شدن در خود هیپنوتیزم

۱۱۵	مکایسم تنفس
۱۱۶	تنفس پرانا
۱۱۶	طرز تنفس پرانا
۱۱۷	تنفس چی
۱۱۸	طرز تنفس چی
۱۱۹	فواید تنفس چی
۱۱۹	طرز انجام تنفس عمیق در خودهیپنوتیزم
۱۲۱	حالات و درجات هیپنوز
۱۲۹	ریلاکسیشن و خودهیپنوتیزم
۱۲۹	تمرینات خودهیپنوز
۱۳۳	تصور یا تجسم ذهنی
۱۳۵	حالت خلسه هیپنوز
۱۴۵	۲۰ نکته مهم برای
۱۵۳	روشهای بیست گانه خودهیپنوز
۱۵۴	روش چند گانه
۱۵۹	روش اعداد معکوس
۱۶۰	روش تمرکز به ضربان قلب
۱۶۰	روش تمرکز به سقف دهان
۱۶۱	روش نگاه به بینی
۱۶۲	روش تنفس چی
۱۶۳	روش تنفسی پرانا
۱۶۴	روش آهن ربا
۱۶۵	روش حرکت بی اراده دست
۱۶۸	روش نگاه به آئینه
۱۶۹	روش نگاه به شعله شمع
۱۷۰	روش تمرکز به تنفس خود
۱۷۱	روش تصور منظره
۱۷۴	روش نگاه به نقطه سیاه
۱۷۵	روش تمرکز به صدای ساعت

- ۱۷۶ روش نگاه بی هدف
- ۱۷۷ روش نگاه به بی نهایت
- ۱۷۹ روش نگاه به سطح
- ۱۸۰ روش ایجاد خلاء فکری
- ۱۸۱ روش تصور شغل
- ۱۸۵ آسانترین راه آموزش خودهیپنوتیزم
- ۱۸۹ شما هم می توانید خود را هیپنوتیزه کنید
- ۱۹۱ همه افراد بطور عمیق هیپنوتیزه نمی شوند
- آیا کسی که خود را هیپنوتیزه می کند می تواند دیگران را نیز هیپنوتیزه کند .
- ۱۹۹
- ۲۰۳ فواید خودهیپنوتیزم
- ۲۰۵ خودهیپنوتیزم و روان درمانی
- ۲۰۷ روش نگاه رش
- ۲۰۸ روش تصویر یا سینمای ذهنی
- ۲۰۹ شخص فلجی که با استفاده از روش تصویر خود را معالجه کرد
- ۲۱۱ روش تلقین بنفس
- ۲۱۲ چگونه درمان سرطان با روش تلقین بنفس
- ۲۱۳ چگونه آیت الله کوهستانی خود را درمان کرد؟
- ۲۱۳ جوانی که مرض سل خود را با روش تلقین بنفس درمان کرد
- ۲۱۵ روش استدلالی
- ۲۱۶ روش مطلق
- ۲۱۷ عقاید فرقه " عیسویت فنی "
- ۲۱۸ چگونه زنی فلج با روش مطلق درمان شد
- ۲۱۹ روش خواب
- ۲۲۰ کمک خودهیپنوتیزم به اصول روان درمانی
- ۲۲۷ درمان هیستری با خودهیپنوتیزم
- ۲۲۷ ماهیت و علایم هیستری
- ۲۲۹ درمان هیستری
- ۲۳۱ درمان هیستری دوشیزه " آنا "

۲۳۳	درمان هیستری توسط نگارنده
۲۳۴	درمان هیستری با خودهیپنوتیزم
۲۳۷	خودهیپنوتیزم بهترین کلید شخصیت انسان
۲۳۷	اختلالات شخصیت
۲۳۸	انواع اختلالات شخصیت
۲۳۸	اختلالات شخصیت پارانوئید
۲۳۸	اختلال شخصیت اسکیزوئید
۲۳۹	اختلالات شخصیت اسکیزوتایپ
۲۳۹	اختلال شخصیت هیستریونیک
۲۴۰	اختلال شخصیت خودشیفته
۲۴۰	اختلال شخصیت ضداجتماعی
۲۴۱	اختلال شخصیت مرزی
۲۴۱	اختلال شخصیت کنارگیر
۲۴۲	اختلال شخصیت متکی
۲۴۲	اختلال شخصیت وسواسی
۲۴۳	اختلال شخصیت مطیع - پرخاشگر
۲۴۴	کلید شخصیت و درمان اختلالات شخصیت
۲۴۴	مثالهایی از تغییر شخصیت بوسیله خودهیپنوتیزم
۲۴۷	خودهیپنوتیزم و سوءظن
۲۴۷	خودهیپنوتیزم و گریزازانتقاد
۲۴۸	خودهیپنوتیزم و رگمی و صمیمیت
۲۴۹	خودهیپنوتیزم و افکارخرافی
۲۴۹	خودهیپنوتیزم و خودمحوری
۲۵۰	خودهیپنوتیزم و خودپرستی
۲۵۰	خودهیپنوتیزم و رفتار ضداجتماعی
۲۵۱	خودهیپنوتیزم و احساس پوچی و خلأ
۲۵۲	خودهیپنوتیزم و مردم‌گریزی
۲۵۳	خودهیپنوتیزم و وابسته بودن
۲۵۳	خودهیپنوتیزم و شخصیت وسواسی

- ۲۵۴ خودهیپنوتیزم و شخصیت مطیع و پرخاشگر
- ۲۵۷ تقویت اراده بوسیله خودهیپنوتیزم
- ۲۵۸ قدرت اراده آصف بن برخیا
- ۲۵۹ مردی که جام را دزها معلق نگهداشت
- ۲۵۹ قدرت اراده یک خانم روسی
- ۲۵۷ دکتری که با قدرت اراده از خودکشی بیما جلوگیری می کرد
- ۲۶۱ قدرت اراده مرتاضین هندی
- ۲۶۲ مردی که یک ماه زندگی خود را متوقف می کند
- ۲۶۴ مردی که با نگاه خود قطار را متوقف کرد
- ۲۶۴ چگونه اراده خود را با خودهیپنوتیزم تقویت کنیم
- ۲۶۷ سخن آخر

# بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمه

معرفه النفس انفع المعارف "خودشناسی سودمندترین دانشهاست"  
حضرت علی (ع)

دست از مس وجود چو مردان ره بشوی تا کیمیای عشق بیایی و زرشوی

از زمانهای قدیم افراد با هوش و متفکری بوده اند که به وجود نیروها و  
استعدادهای عظیم درونی خود، آگاهی داشتند و هرکسی به اندازه اطلاع  
و توانائی خود از این نیروهای بیکران خدادادی استفاده می کرد.

افرادى که از نیروهای درونی خود و قدرت روحی خویش مطلع بودند  
بیشترین استفاده را از این نیروها می کردند. با مطالعه نظریات،  
دانشمندان و متفکران پیشین بخوبی متوجه این موضوع می شویم. در  
سخنان پیامبران و در تعلیمات ادیان آسمانی نیز بر وجود نیروهای  
بزرگ و مهم در درون انسان اشاره جدی شده است. در مکتب اسلام تاکید  
فراوان بر خودشناسی وجود دارد تا آنجا که پیامبر اسلام می فرماید:

من عرف نفسه فقد عرف ربه یعنی "کسی که خود را بشناسد خدای خود  
را نیز می شناسد." زیرا انسان با شناخت خویش و استعدادها و اقتدارات  
خود به وجود آفریننده این استعدادها پی خواهد برد و هر فردی که نیروهای  
موجود در درون خود را بشناسد بلاشک با فروتنی کامل در مقابل آفریدگار  
جهان و جهانیان سر تسلیم فرود آورده و روی بر خاک ستایش و عبادت خواهد  
گذاشت.

هر که را آینه صافی نشد از زنگ هوس دیده اش قابل رخساره حکمت نشود.  
ما معتقدیم که آدمی دارای نیروها و اقتداراتی است که اگر به

قسمت کوچکی از آنها دست یا بدمسیر زندگی خود را بروفق مراد خود خواهد کرد. وقتی به اندیشه می نشینیم متوجه می شویم که آدمی همیشه طالب کسب قدرت‌های مهم و شگفت آور بوده است. مطالعه داستانها، افسانه‌ها و اساطیر، اولاً: "مؤید این موضوع است که نوع بشر همیشه طالب کسب نیروهای عظیم و نامحدود و عاشق تسلط بر وجود خود و بر طبیعت بوده است. ثانیاً: "در گذشته افرادی بوده اند که به قسمتی از این قدرتها دست یافته و از آن در زندگی خویش استفاده می کرده اند. گفتنی است که آدمی از زمانهای قدیم در پی دست یافتن به قدرتهای بزرگ در تکاپو بوده است ولی جزعهء معدودی که به نیروهای دست یافته بودند، بقیه همیشه به بیراهه رفته و بدون هیچ دستاوردی عقب می نشستند، زیرا راه صحیح آنرا نمی دانستند.

در میان فنا گم شدن آخرت‌گویی ره‌پیرسیم‌گرپی به مهمات بریم.

بهر است بدانیم و در این کتاب نیز شرح داده شده است که انسان آن چهار که قرن‌ها آرزوی یافتن آن را داشته و برای آن داستانها ساخته، افسانه‌ها پرداخته و پرچم ناله‌ها و شکوه‌ها برافراشته در درون خود انسان وجیب مخفی او می باشد.

گم شدهء واقعی نوع بشر در جیب مخفی اوست ولی جزعهء ای معدود، کسی از آن با خبر نیست. پس امروزه آدمی باید دوباره لباس وجود خود را واریسی بگندتا به ماهیت و ارزش این جیب مخفی (ضمیرنا خودآگاه) پی برده، به گنجهای حقیقی دست یابد. شما وقتی که به تلاش جدی پرداخته وجیب مخفی خود را که در کنج ناشناخته لباس وجودتان قرار دارد بشناسید مسلماً "از همهء گنجهای بی نیاز خواهید شد زیرا اگر شما موفق به باز کردن در این جیب شوید چیزی خواهید یافت که صدها برابر بهتر و ارزشمندتر از گوه‌های ناب، زمردهای بی نظیر، الماسهای درخشان، لعلهای گلگون، فیروزه‌های نادر و شمشهای خالص طلا است.

به مقصد کی رسی جا نا به جهد خشک حیرانم

نمی یابد گهر غواض تا با شربه سا حلها

این کتاب جیب مخفی لباس وجود شما را که به حق سری از اسرار الهی

است بشما معرفی کرده، مکان آنرا نشان داده و چگونگی بازکردن در این جیب مخفی و استفاده از گنجهای حقیقی داخل آنرا یاد داده است پس بشتا بید که جای تاء خیر و تاء مل نیست.

بشتا ب پی دیده گشودن خود را

زنگار ز آئینه زدودن خسود را

بشرا مروزی بیش از هر چیز محتاج آرامش درونی و نشاط و خوشبختی است. امروزه سیستم ماشینیسم و رابطه پیچ و مهره ای بین انسانها تحت تاثیر تکنولوژی خشک و بیرحم و بی جهت، بیش از همیشه آدمی را دچار اضطراب، نگرانی، از خود بیگانگی، وحشت، ترس و بیماری کرده است. بشرا مروزی باید قبل از همه چیز به اصل واقعی خود برگردد و از دست روابط بی مفهوم و خشک اجتماعی که خالی از عواطف و احساسات راستین است، نجات یابد. انسان امروز تشنه آرامش و نشاط است ولی فرسنگها از آن دور مانده است.

بزرگترین بدبختی انسان امروزی گسستن از مذهب و اسیر نهیلیسم شدن است. انسان این عصر باید خود را از این پوچ گرائی و اضطراب و از خود بیگانگی برهانند. آنچه آدمی را شاد و آرام و راضی و خوشبخت می کند. پول، شهرت و مقام نیست، بلکه شناخت خود و هدف خود و داشتن برنامه ای مفید و امیدوار کننده برای آینده می باشد. فردی که استعدادها، هدف و جهت خود را نشناسد، برنامه ای مفید و قابل استفاده برای آینده نداشته باشد راه صحیح بر آوردن آرزوهای خود را نداند و اسیر دست امیال بی ارزش و مضربوده در خواب غفلت باشد هیچوقت به خوشبختی و سعادت نمی رسد. پس آدمی بایستی با شناخت خویش و هدف خویش مردانه قدم در راه خطیر گذاشته و به طرف قله سعادت و خوشبختی گام بردارد، وگرنه اسیر و محکوم شکست و نا کامی خواهد شد.

کا روان رفت و تو در خواب و بیا بان در پیش

کی روی ره ز که پرسی چه کنی چون باشی

در ره منزل لیلی که خطرهاست در آن

شرط اول قدم آنست که مجنون باشی



پس آنچه را که انسان آواره و مضطرب امروز جستجو می کند در درون و تحت تسلط خودا و می باشد ولی متأسفانه از آن آگاهی نداشته و دریا و کوه و بیا بیا را پشت سرمی گذارد تا منبع آرامش و سلامتی و نشاط و خوشبختی را بیا بد. در حالیکه منبع اصلی آرامش و نشاط و سلامتی درون خودا و نهفته است و با کمترین زحمت و فعالیت قادر به استفاده کامل از آن خواهد شد.

آب در کوزه و ما تشنه لبان می گردیم

یا در درخانه و ما گسرد جهان می گردیم.

پس ای همسفر اگرمی خواهی به سعادت و کمال و آرامش و نشاط دست یابی و از بی هدفی و بی تکلیفی و امراض و بدبختی و احساس پوچی نجات یابی، باید در ابعاد لازم تلاش نمایی. بدون سعی و تلاش و بدون استفاده از استعداد های عالی انسانی در اهداف خود موفق نخواهی شد و به آرزوهای خویش نخواهی رسید.

روی جانان طلبی آینه را قابل ساز

ورنه هرگز گل و نسرين ندهد ز آهن و روی

ما در این کتاب به تشریح و آموزش چیزی پرداخته ایم که قرن ها به صورت ناشناخته و اسرار آمیز بوده است و عده کمی که به آن دست یافته بودند آنرا چون رازی عظیم پیش خود نگه می داشتند و به هیچکس جز خواص خود یا دنی می دادند. تا حال کتب زیادی در مورد خودیهیپنوتیزم نوشته شده است ولی هیچکدام از آنها نگارنده این سطور را قانع و راضی نکرد زیرا متوجه شدیم که این کتابها با وجود شناساندن ابعاد و از خودیهیپنوتیزم قادر به آموزش کامل آن برای علاقمندان نیستند. بنا بر این ما در این کتاب ابعاد مختلف خودیهیپنوتیزم را شرح داده بویژه به تشریح و آموزش کامل فنون خودیهیپنوتیزم در بیست نوع و روش پرداختیم تا علاقمندان براحتی قادر به خودیهیپنوتیزم شوند.

در حقیقت ارزشمندترین ویژگی این کتاب اینست که با وجود تشریح ابعاد مختلف خودیهیپنوتیزم آموزش کامل فنون آن می پردازد و یادگیری خودیهیپنوتیزم بدون شناخت و یادگیری پایه های آن امکان پذیر نیست. نقص عمده کتب تالیف یا ترجمه شده خودیهیپنوتیزم اینست که یکی دو تا

وبعضی چند تا فن غیر مفید و کم اهمیت خود هیپنوتیزم به خواننده یاد می دهند و بس. و هیچ اشاره ای به پایه های اصلی یا دگیری خود هیپنوتیزم نمی کنند. و معلوم است که خواننده قادر به خود هیپنوتیزم نشده و نمی تواند از آن استفاده کند. همین امر موجب شد که نگارنده دست به نوشتن این کتاب و آموزش کامل و موثر خود هیپنوتیزم بزند. افراد زیادی که به نگارنده مراجعه و درخواست آموزش خود هیپنوتیزم می کنند می گویند که ما هها به تمرین فنون گفته شده در کتب مختلف خود هیپنوتیزم پرداخته اند ولی هیچ نتیجه ای نگرفته اند، به همین جهت و برای آموزش کامل خود هیپنوتیزم برای همگان و علاقمندانی که به یک استاد و متخصص هیپنوتیزم دسترسی ندارند دست به نوشتن این کتاب زده و به تشریح فنون کامل خود هیپنوز، شرایط بیستگانه، تمرین و پایه های یا دگیری خود هیپنوتیزم پرداختیم.

پایه های اصلی یا دگیری و استفاده از فواید مختلف خود هیپنوتیزم شناخت و یادگیری ویژگیهای ضمیرنا خود آگاه، تمرکز فکر، تلقین، تصور، مراحل و درجات هیپنوز، افکار مثبت در طول زندگی، قانون با زتاب شرطی، چگونگی تنفس و چگونگی درمان و خود بهسازی با خود هیپنوتیزم و شرایط مختلف تمرین فنون خود هیپنوز می باشد به همین علت مادر این کتاب به شرح این پایه ها پرداختیم تا هر شخصی با توجه به آنها و با چند جلسه تمرین قادر به هیپنوتیزه کردن خویش باشد. پس نگارنده می تواند به جرات بگوید که این کتاب بهترین و کاملترین کتب منتشر شده در مورد آموزش خود هیپنوتیزم می باشد که همه علاقمندان می توانند بدین نیاز به متخصص هیپنوتیزم در مدت زمان خیلی کم خود را به درجات خوب و قابل استفاده ای از هیپنوز رسانده و براحتی قادر به خود درمانی و خود بهسازی موثر تر بشوند.

همچنین در این کتاب سعی کردیم تا آنجا که ممکن است ساده نویسی را رعایت نمائیم. متأسفانه اکثر کتبی که برای استفاده عموم مردم نوشته می شوند بویژه کتب علمی با سبکی ثقیل و غیر قابل هضم نوشته می شوند. اکثریت مردم از تحصیلات عالی برخوردار نبوده برای استفاده از کتب مختلف احتیاج به ساده نویسی دارند به همین جهت سعی زیسادی

کردیم که پدیده‌های اسرارآمیز و مشکل و موضوعات عمیق علم هیپنوتیزم را با بیانی ساده و همه‌فهم شرح دهیم تا همه کسانیکه از سواد خواندن و نوشتن برخوردارند بتوانند از این کتاب استفاده کنند . امیدواریم این عقیده که کتب علمی و موضوعات مهم را با یستی با بیانی پیچیده و مشکل مطرح نمود ، در بین نویسندگان و متفکران ماطرفدارانی نداشته باشد .

اینک این کتاب را که نتیجه سالها تحقیقات عملی و مطالعات علمی نگارنده در زمینه هیپنوتیزم است به علاقمندان و شیفتگان راه خود - شناسی و خودسازی تقدیم می‌نمایم و آرزو می‌کنم که برای همه علاقمندان مفید و قابل استفاده باشد .

هشتم فروردین ماه ۱۳۶۴ - صمدولیزاده

## با این عجله کجا؟

با رشد تکنولوژی و پیشرفت تمدن، بشر دچار دوری خطرناک، عجله‌ای مضر و اضطرابی شدید شده است، از زمانی که بشر به دستاوردهای تمدن رسیده، هواپیماهایی با سرعت ما فوق صوت ساخته، ماهواره‌های مجهز به فضا فرستاده، دستگاه‌های قدرتمند فرستنده و گیرنده برای ارتباطات بوجود آورده، ریشه‌های امراض و نا را حتی‌ها را کشف نموده، بهترین و کم‌خطرترین وسایل زندگی را برای کاربردش ساخته، در زیر آقیانوسها به کاوش پرداخته کارخانه‌های عظیم صنعتی بوجود آورده، وسایط نقلیه خیلی سریع را برای طی کردن راهها در اختیار خود گرفته، بجای اینکه به سعادت و خوشبختی و آرامش و نشاط و سلامتی برسد، دچار اضطراب جدی، نا رضایی، و نا راحتی‌های روانی شده است.

چه چیز موجب این همه اضطراب و خودخوری و فشارهای روانی و احساس بدبختی بشمار آورده است؟ آیا این عوامل موجب استرس و احساس بدبختی و نا رضایی بشر شده است؟ کشف علل و چگونگی درمان امراض، رهایی از سختیها و دشواریهای زندگی اجتماعی. تسلط یافتن بر طبیعت و استفاده کامل از امکانات آن. بوجود آوردن فضاهای آموزشی و پرورشی پیشرفته. دست یافتن به علوم و کشفیات جالب توجه. کوتاه کردن فواصل بین شهرها و کشورها با استفاده از هواپیماها و ماشینها و قطارها سریع‌السیر. استفاده از بهترین لباسها و امکانات و وسایل زندگی. درست کردن غذاها و مواد غذایی بهتر و متنوع و ویتامین دار و پروتئینی. چاپ و نشر کتب و مجلات و اطلاع از عقاید و دیدگاه دیگر. ایجاد قوانین و نظم لازم در همه ابعاد زندگی اجتماعی و فردی. پیدا کردن بهترین روشهای یادگیری و پرورشی

و تربیتی، رشد عالی فرهنگی، بوجود آمدن امکانات کامل و تحقیقات علمی، استفاده از بهترین وسائل ارتباطی مانند رادیو، تلویزیون و تلفن، تلاش برای تشریح اصول مذاهب و ادیان و صفات اخلاقی و ارزشهای انسانی و...

## و یا؟

همزمان با پیشرفت تکنولوژی و تمدن افسارگسیخته: دورافتادن از هویت واقعی و اصل انسانی، از بین رفتن ارزشهای اخلاقی، شناخت پدیده‌ها و لی بیگانگی با خویش، سوار شدن براسب لجامگسیخته تمدن و تکنولوژی، توجه به خودخواهی و خودپرستی، دوری از صداقت و محبت و فداکاری، سقوط در دره نهیلیسم (پوچ گرائی) و منفی بافی اخلاقی، اشاعه و علمی قلمداد شدن نظریات احمقانه، بعضی از متفکران، مانند نظریه، میل جنسی فروید و اخلاق ماکیاولی، انسان را حیوان ابزار ساز دانستن، کشتن و فدا کردن مفاهمی چون ایثار، نوع دوستی و انساندوستی در مسلخ نفع و نفع پرستی و پول پرستی، فدا کردن زیباروی حقیقت در عرصه مصلحت شخصی، بریدن از اصالت‌ها و ریشه‌ها و حقایق پایداری و چسبیدن به خس و خاشاک موقعیت‌ها و جوها، جهت دادن احتیاج و نیاز به همه ابعاد زندگی انسان، معتقد بودن به اینکه هدف وسیله را توجیه می‌کند، برده‌نیا زها، امیال و احساسات کم ارزش شدن، جدائی از اصالت‌های فرهنگی و اسیر قوانین و رسومات خشک و بی ارزش و بی هدف شدن، به پول بیشتر از اخلاق و ارزشها و شخصیت توجه کردن، پرداختن به ظاهر، لباس و آرایش بیشتر از شخصیت و باطن و درون، بریدن از حقایق و تسلیم و عاشق شدن به واقعیتها، اسیر دست‌روابط پیچیده اجتماعی، کاغذ بازی و پزیده گرائی شدن، غرق شدن در اقیانوس رفاه و آسایش، اسارت بشردر دست مصرف و مصرف‌گرائی و نوگرائی، ماشین شدن انسان، اسارت انسان در دست ماشین، خردوله شدن شخصیت، قدرت، استقلال، اندیشه، احساسات عالی و معنوی و قدرت انتخاب و ابتکار بشردر زیر چرخهای وحشتناک ماشین و تمدن و تکنولوژی افسارگسیخته و بی جهت، وجود روابط ماشین و پیچ

و میره‌ای بین انسانها بجای عشق و محبت و صداقت و ایثار و ...  
 بیا نئیده‌اندیشه بنشینیم .

انسان ماشین زده و ماشینیزه شده و انسانی که اسیر و محکوم دست آورده‌ای  
 مضرو خطرناک تکنولوژی بی جهت شده و دچا را احساس بدبختی و نازا یتبی و  
 و فشارهای روانی شده ، نتوانسته راه معقولی برای نجات پیدا کند فقط  
 دچا ر عجله و شتابی مضرو جدی شده است . با تمام شتاب در جهت سیر ما شینسیم  
 و تکنولوژی افسار گسیخته در حرکت است تا مبادا از دست آورده‌های آن  
 عقب بماند و این شتاب خطرناک انسان متفکر ، صاحب اختیار و اراده ،  
 مبتکر ، نوآور و با احساس را تبدیل به یک پیچ و یا مهره‌ای کرده است  
 که فقط وظیفه اش قرار گرفتن در سیستم ما شینسیم جا معه و کمک بی‌اراده  
 و ناآگاهانه به چرخش آنست بدون اینکه ز کیفیت ، ارزش و هدف ایمن  
 چرخش اطلاعی داشته باشد . ما این مسئله را بوضوح در کشورهای اروپائی  
 و دیگر جوامع ماشین زده بخصوص در کشور آمریکا ( مرکز ما شینسیم ) مشاهده  
 می‌کنیم .

آدمهای ماشین زده را که در حال حرکت و فعالیت سریع و جنب و جوش  
 می‌بینی فکر می‌کنی که در یک جهت عالی بسوی دروازه خوشبختی در حرکتند  
 و دنبال گوی سعادت می‌دوند . گوئی مسیر کمال را یافته و روزنه سعادت  
 و اطمینان را دیده‌اند که با این عجله و شتاب بسویش می‌شتابند . آیا  
 مسابقه‌ای برگزار شده است؟ این مسابقه ارادی است یا غیر ارادی؟  
 آیا برنده آن گوی سعادت را خواهد برد؟ آیا بسوی خوشبختی و پیروزی  
 می‌دوند؟

اینجاست که شک و تردید بوجود می‌آید که :

آیا اینها از اضطراب می‌گریزند یا بسوی اضطراب؟ به آرامش پناه می‌برند  
 یا به وحشت و نومیدی؟

از خوشحالی و خوشبختی جست و خیز می‌کنند یا در آتش بدبختی و بی‌هدفی  
 و یوچی جزغاله شده و دیوانه وار به اینطرف و آنطرف می‌گریزند؟  
 در ظاهر مرا ز نظر صنعت و تکنولوژی کشوری به پیش می‌تا زد و قیافه یک  
 عروس دلچسب و دلریا را بخود می‌گیرد ، زرق و برق تزئینات و آرایش  
 ظاهری این عروس نورسیده ، تکنولوژی ، دیدگان ظاهربینان را خیره و

آنان را انگشت بدهان وهاج وواچ می کند .  
وبا زدرذهن هوشیا را ن شک وتردید شکل می گیرد که :  
آیا قیافه این عروس ساختگی نیست؟ آیا آرایش و زیورات او واقعیتهای  
آن چهره زشت و کریه را پنهان نمی سازد؟ آیا عروس حقیقی با یستی  
چهره حقیقی داشته باشد یا آب و رنگ ساختگی . تمدن و تکنولوژی بی  
هدف و بی جهت غرب به عروس زشت و طاسی می ماند که او را برای فریب  
دیگران و ظاهربینان با انواع زیورات و موهای مصنوعی آراسته اند .  
بالاخره روزی این قیافه کزیه و زشت نمایان خواهد شد ، چنانکه برای  
متفکران و روشنفکران هوشیا رومنتف نمایان شده است .  
انسان ماشین زده را می بینی که :

صبح زود با صدای زنگ ساعت از خواب می پرد ، با عجله لباسش را پوشیده ،  
چندلقمه نان بلعیده ، بسوی محل کار می شتابد . عجله دارد که سریعاً " سر  
کار برسد و وظیفه خود را انجام دهد ، نباید و نباید کوچکترین سستی از او  
سر بزند چرا که توبیخ می شود و جاییش را مهره ای دیگر . . ( ببخشید موجودی  
دیگر ) می گیرد .

با عجله براه می افتد وقتی به ایستگاه اتوبوس می رسد ، اتوبوس حرکت  
کرده است . منتظر می شود اتوبوس از راه می رسد ، او سریعاً " به توی آن  
می پرد و اتوبوس در ترافیک و ازدحام و سایط نقلیه براه می افتد . زمان  
به سرعت حرکت می کند ولی اتوبوس به کندی . او هی بخود زور می زند که  
اتوبوس سریع حرکت کند ، حتی آرزو می کند که خودش اتوبوس شود و از روی  
وسایط نقلیه بپرد تا زودتر به اداره برسد .

در حالیکه دیر کرده و ارددفتر کارش می شود و می بیند که رئیس اداره در  
اطاق قدم می زند . رئیس تا او را می بیند شروع به سرزنش و توبیخ او  
می کند از وظیفه و پرونده های ناقص مانده صحبت می نماید و نگاه های  
غضبناکی به او می کند . او دلش می خواهد هر چه را که روی میز هست بر سر  
رئیس بکوبد . اما چگونه ؟

بالاخره پشت میزش می نشیند ، چشمانش می درخشد ، اضطرابش شدید می شود ،  
سردردش عودت می کند ، افسردگی گریبانش را می گیرد ، فشارخونش بالا  
می رود و آرزو می کند که ای کاش قدرتی می داشت و زمین و زمان را بهم

می زد.

شروع به جور کردن پرونده ها و پاشگوئی به مراجعین می کند. بیچاره در سرکا رخودنیز را حتی خاطرنندارد چون دهها فکر رنگارنگ و مزاحم به ذهنش هجوم می آورند و در عرصه آن به جولان و خودنمایی می پردازند. فکرتیهه غذا، پوشاک، تجملات، وسایل آخرین نوع، لباسهای آخرین مد و اگر آدم کنده ای باشد، ماشین آخرین سیستم و وسایل آرایش نو، مدهای نو، رفتار نو، مصرف نو، افکار نو. و... نو. یک لحظه او را راحت نمی گذارد. مشتری پرونده را جلوا و گذاشته و از دیر شدن و ناقص بودن پرونده شکایت می کند. او وقتی پرونده را می بیند و آنرا ورق می زند چشمش به سنجاق نو و براق پرونده می افتد، سریعاً "به فکر وسایل نو می افتد که در خانه توصیه شده است بخرد، در عالم خیال خود را در بارها زار در حال خریدن وسایل تازه وارد شده و نو می بیند. چندتا جنس از گیره موئی که تازه وارد شده تا بشقابی که با نقاشی جدیدی تزئین شده بر می دارد. وقتی قیمتش را می پرسد متوجه می شود که پول جیبی او یک چهارم قیمت آن اجناس است، می خواهد همه آنها را برفرق فروخته بکوبد. خلاصه آنها را زمین می گذارد و قیافه زنش که او را به علت نخریدن اجناس مسخره شده مورد محاکمه و سرزنش قرار می دهد جلو چشمانش ظاهر می شود. دچار سرگیجه شده و می خواهد سرش را به دیوار فروشگاه بکوبد که با صدای عصبانی و غضبناک صاحب پرونده که می گوید: "آقا کارم را انجام دهید چرا به پرونده تماشایی کنید؟" از عالم خیال خارج می شود. وقت کار که تمام می شود با شتاب تمام بسوی چهار دیواری "منزل نام" می شتابد به سرکوه که می رسد همسایه کارخانه دار خود را می بیند که با ماشین آخرین سیستم و با کراوات و کت و شلوار خیلی شیک از کوچه خارج می شود. با دیدن این صحنه به حالتی دچار می شود که گوئی پتکی سنگین بر سرش فرود آمده است، چون زنش او را به علت نداشتن ماشین آخرین سیستم و لباس شیک همیشه سرزنش خواهد کرد. او خانه که می رسد خسته و ناتوان با اعصاب خرد شده می افتد. بچه ها یش دورش را می گیرند و از کفش و کیف و سنجاق جدیدی که را دیو و تلویزیون به تبلیغش پرداخته صحبت می کنند، زن اولین حرفی که می زند در مورد لباس جدید زن همسایه کارخانه دار و مد جدید است. بیچاره دیگر نه



حوصله زنش را دارنده بچه ها یش را .

غذای زیبا نما با مواد شیمیایی و مصنوعی و با عطرو بوی زننده آماده می شود . او با شتاب غذا را می بلعد و مشغول نوشیدن یک نوشیدنی می شود که ناگهان یکی از بچه ها دگمه تلویزیون را می فشارد و تلویزیون روشن می شود . گوینده مشغول تبلیغ اجناس نو است :

" ساعت سیکو ، نبض زندگی در ساعت سیکومی تپد ... " گیره موی سلنا . بهترین وسیله آرایش ، زندگی بدون گیره موی سلنا ناشاطبی ندارد ... زیبایی و خوشبختی با گیره موی سلنا ... " " بلوز چارلی ، میهمانی بدون بلوز چارلی هیچ صفائی ندارد ... " " کفش رایکو ، کفش رایکو بهترین و زیبا ترین کفش دنیا . میهمانی و گردش بدون کفش رایکو هیچ لذتی ندارد . لذت گردش و زندگی فقط با کفش رایکو ... " و ... او دیگر دیوانه شده است از خدا می خواهد که بلای آسمانی نازل شود و لسی تلویزیون به تبلیغ این اجناس نپردازد . برای او این تبلیغ از بلای آسمانی نیز وحشتناک تر است .

پسر بچه درخواست ساعت سیکومی کند . دختر خانم تقاضای گیره موی سلنا می کند ، یکی دیگر ناله می کند که با یستی بلوز چارلی داشته آن دیگری خواهش و تمنا دارد که با کفش رایکو به گردش برود .

ناچار سریعاً از جای خود برمی خیزد و بسوی بازار نو . می شتابد تا جدیدترین وسائل مصرفی را که تلویزیون به تبلیغ آنها پرداخته خریداری کند . از ناخن گیر نو آخرین سیستم . گرفته تا دامن ، بلوز ، پیراهن ، کراوات ، شامپو ، برف ، صابون ، کت ، شلوار ، ادکلن ، شانه و ... جدید و آخرین ساخت و مدرا خریداری کند .

چون وقت کم است با عجله خریدار تمام کرده و شب هنگام لنگان لنگان خود را به اتاق " خانه نام " رسانده به بلعیدن سریع غذای خوش قیافه مصنوعی می پردازد و چون باید صبح زود سرکار برود باید زود بخوابد . بنا بر این با صدها فکر و گرفتاری نو . و آخرین سیستم . و با اعصاب خسته به رختخواب می خزد و به خواب می رود .

بدبخت بیچاره در خواب نیز راحت نیست چون رویای تلخ و وحشتناک کار کردن خود ، خوردن خود ، خرید خود ، و تلویزیون خود را که به تبلیغ اجناس

ومدهای نومی پردا زد ، می بیند . با زصبح زود ساعت لامذهب ، زنگ می زند و او بیدار می شود و روزا زنو ، روزی ازنو . با زهما نکارهارا تکرار می کند .

این دور و حشتناک ادا می یابد ، روزها ، ماهها و سالها از پی هم می گذرند و هنوز اسیر دور و نمانش احمقانه و وحشتناک است . چهره اش چروک می خورد ، موهاش سفید می شود ، جوانی و نیرویش تحلیل می رود ، قامتش خم می گردد و اعصابش ضعیف می شود . ولی او چیزی ندارد نه سرمایه ای ، مادی کسب کرده است نه سرمایه ، معنوی . آنچه را هم که از کار خود بعنوان دستمزد کسب کرده ما شینیسیم و مصرفگراشی از کفش ربوده است .

### چرا ؟

برای اینکه او ماشین ابزار ساز است . ( ببخشید حیوان ابزار ساز یا بهتر بگوئیم حیوان مصرفگرا . ) و حق اندیشیدن ، احساس کردن و انتخاب کردن را ندارد مگر حیوان مصرفگرا می تواند فکر کرده ، انتخاب نموده و تصمیم بگیرد ... ؟

اگر ما شینیسیم به او اجازه فکر کردن ، احساس نمودن و تصمیم گرفتن نیز می داد - که هیچ وقت نمی دهد - او وقت نداشت . او در کدام ساعت بیکاری بندیشد ؟ در کدام فرصت تصمیم بگیرد ؟

این واقعا " یک دور خطرناک است نه زندگی . زیرا انسان به آراش ، صمیمیت ، دوستی ، محبت و بالاتر از همه ، عبادت ، تفکر ، معنویت و اهداف عالی و نیت و جهت اصیل در زندگی نیاز دارد و می بیند که هیچکدام از آنها را ندارد .

ما فعالیت و جنب و جوش را در زندگانی مردود نمی دانیم بلکه تبدیسل شدن انسان را به یک ماشین . و یا حیوان تربیت شده . که جنب و جوش و حرکت او هیچ هدف و جهت عالی و اصیل ندارد و از حقایق و اصالت دور افتاده است و حشتناک می نامیم . چرا که انسان ، انسان متفکر و شاهکار خلقت است نه حیوان ابزار ساز . و نه حیوان مصرفگرا . و این انسان باید به همه جهات وجود خود توجه بکند نه فقط به کار کردن و خوردن و خوابیدن ، و اگر اینطور باشد زندگی کردن فقط برای خوردن و مصرف کردن خواهد

بودوبس .

انسانی که ایمان، جهت، آراش، معنویت، اطمینان و فرصت فکرکردن احساس نمودن و تصمیم گرفتن نداشته باشد یک حیوان ابزاری و صرفاً مصرف‌گرا خواهد بود نه انسان واقعی و نه انسانی با خملت خدائی و نه شاهکار جهان آفرینش .

چه خوش است که در اینجا تعبیرشاعران و زشمندان ایرانی سعدی علیه‌الرحمه را که در مورد انسان و ارزش او و بیاوریم و دیدگاه او را در مورد انسان با دیدگاه متفکرین مادی مقایسه کنیم. سعدی در این مورد چنین می‌سراید:

تن آدمی شریف است بجان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی

چه میان نقش دیوار و میان آدمیت

خور و خواب و خشم و شهوت، شغب است و جهل و ظلمت

حیوان خبر ندارد از جهان آدمیت

به حقیقت آدمی با شد و گرنه مرغ باشد

که همی سخن بگوید به زبان آدمیت

اگر این درنده خوئی ز طبیعتت بمیرد

همه عمر زنده باشی به روان آدمیت

رسد آدمی به جائی که بجز خدا نبیند

بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

در اینجا فقط به ذکر نمونه‌های از تاثیرات زندگی ماشینی در غرب بنقل

از کتاب فشارهای روحی نوشته دکتر روبرت الیوت می‌پردازیم تا

بدانیم که انسان ماشین زده مغرب زمین با وجود پیشرفتهای شگفتی -

آور تکنولوژیکی و علمی دچار چه مسائلی شده است .

"درسی سال گذشته پزشکان و مقامات بهداشتی دریافته‌اند ضایعه

اضطرابات در زمینه رفاه ملل مختلف تا چه اندازه سنگین بوده است. بر

اساس گزارش آکادمی آمریکائی پزشک خانواده، دوسوم بیماران پزشکان

خانواده دچار ناراحتیهای متاثر از فشار روحی بوده‌اند در همین حال

هزینه‌های سنگین ناشی از آثاری که اینگونه ناراحتیها در غیبت افراد، هزینه‌های سرسام‌آور درمانی شرکتها و کاهش تولید، صاحبان صنایع را بیمناک کرده است. براساس نمونه‌گیریهای سرتاسری آمریکا این هزینه‌ها سالانه بین ۵۰ تا ۷۵ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود که سهم هر کارگر آمریکائی از آن بالغ بر ۷۵۰ دلار است. فشار روحی اینک چه مستقیم و چه غیرمستقیم در بیماریهای انسداد شرايين قلب، سرطان، ناخوشی‌های ربوی، تلفات ناشی از سوانح سیروز کبدی و خودکشی که در آمریکا شش عامل مهم مرگ و میر تلقی می‌شود سهم عمده‌ای ایفا می‌کند. فشار روحی همچنین در تسریع شرایط منتهی به طلاق به موزات تملب بافتها، دیابت، بیماریهای پوستی دارای تظاهرات تاولی و تبخال مربوط به جهاز تناسلی و حتی خشکی دهان نقش ایفا می‌کند. در حال حاضر جای بسی تاسف است که سه دارو از پرفروش‌ترین داروهای آمریکا را قرص معالج زخم معده بنام تاکامت دارای فشار خون "ایندرال و والیوم" آرام بخش تشکیل می‌دهد.

دکتر جوئل الکز مدیر برنامه داروهای رفتاری در دانشگاه لوئیزیانا ویل چنین نتیجه می‌گیرد: اصولاً "کیفیت و اسلوب زندگی و شیوه‌ای که زندگی می‌کنیم امروز بصورت انگیزه اصلی بیماری خودنمایی می‌کند" توجه به شیوع فشار روحی عکس العملهای گسترده‌ای را برای مقابله با آن بدنبال داشته است. داروهای رفتاری برای مقابله با بیماریها-ئی که در ارتباط با فشار روحی هستند عرضه شده اند و راه‌های چگونگی تاثیر عوامل عاطفی در بنیه دفاعی بدن تحت مطالعه می‌باشد. شرکت‌های بزرگ برنامه‌های جامع برای کنترل فشار روحی برای مجربانی که در این زمینه در زحمت هستند تدارک دیده اند.

"ماری هورویتس" از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو می‌گوید در اطراف واکنفا آمریکا مخصوصاً "در ایالت کالیفرنیا همه علاقه به ماساژ دادن، دویدن و دوش آب گرم گرفتن دارند تا بتوانند از تمرکز فشار روحی بکاهند.

"کسی واقعا نمی‌داند که آیا فشار روحی واقعا "در حال حاضر بیش از گذشته است یا خیر، اما کارشناسان معتقدند نفوذ این پدیده روز افزون

است. دکتر بنسون از دانشگاه هاروارد می گوید ما در دنیا بی ازبی ثباتی و عدم امنیت زندگی می کنیم هر چیزی از تهدیدات می گرفته تا انداختن تا مین شغلی، ترور قریب الوقوع رئیس جمهور و اثرات زیانبار داروها گواه این مدعا است. "کنت دیچ والد (روانشناس دانشگاه برکلی کالیفرنیا) می گوید از طریق تلویزیون این مشکلات پیش چشم ما بیش از حد بزرگ جلوه داده می شود و با وجود این همین مسئله موجب نگرانی خاطر ما می شود. " ما نمی توانیم با این مسایل بر روی صفحه تلویزیون به جنگیم "

ارتقاء ارزشهای اساسی اجتماع به نحو قابل توجهی به افزایش سطح اضطراب کمک می کند. حتی دلخوشی های ما نیز مصون از دلهیره و اضطراب نیست. هنگامیکه " جرج سربان " روانپزشک دانشگاه نیویورک تحقیقی را مبنی بر آمارگیری از ۱۰۰۸ نفر در سراسر آمریکا که اکثرا " از زنان و مردان متأهل تشکیل می شدند و سن آنها بین ۸ تا ۶۰ سال بود رهبری می کرد دریافت بزرگترین منبع فشار روحی آنان را تحولات مربوط به طرز تلقی اجتماع نسبت به مسئله سکس و از جمله آزادی های جنسی و نقش جدید مسایل جنسی در جامعه تشکیل می دهد.

دکتر " پاول روش " مدیر انستیتوی آمریکائی فشار روحی در نیویورک نیویورک می گوید در حالیکه فشار روحی ممکن بود زمانی به شکل یک آفت فرعی تجلی کند امروزه در نقش یک پدیده روانی بی رحم ظاهر می شود. دکتر روش با کنجکاو و خاطر نشان می سازد فشارهای روحی امروزه نسل جدیدی از جویندگان تحرک و جنب و جوش بوجود آورده است که اغلب به ضرر خود هیجان و بیقراری را برآرمش ترجیح می دهند. چتر بازان از پرش آزاد بیش از پرش با چتر نجات احساس لذت می کنند.



سوژه به دوما هکی رجعت داده شده و در حال مکیدن پستانک می باشد .



بدن سوژه در خواب مفتنا طیسسی  
بی حس شده است و آتش سیگاری  
ولیزا ده را احساس نمی کند .



توهم و هالوسیناسیون در حال هیپنوز









سوژه درحالت سو منا مبول  
مشغول مبارزه رزمی

---

---

## چگونه در اهداف خود موفق شویم

یکی از مهمترین سوالاتی که همیشه ذهن آدمی را مشغول می‌کند اینست که " چگونه در اهداف خود موفق شویم؟ ". همه انسانها با اهداف خود زندگی می‌کنند. نمی‌توان فردی را یافت که زندگی او بدون هدف باشد. اگر چنین فردی وجود داشته باشد او هیچ امیدی برای زندگی نخواهد داشت و فردی که هدف و امیدی برای زندگی نداشته باشد خود را به هر طریق ممکن از قید آن آزاد خواهد کرد. پس همه افرادی که فعلاً " در قید حیات و زندگی هستند هدف و امیدی دارند و می‌خواهند در اهداف خود موفق شوند، شما که می‌خواهید همیشه در اهداف ارزشمند و مهم خود موفق شده و شاهد کامیابی را در آغوش کشید می‌توانید این کتاب و دستورات و فرمولهای ارائه شده در آن را بخوبی و با حوصله و تمرکز مطالعه نموده و بتدریج در نقشه زندگی خود پیاپی قدمها بگذارید. من مطمئن هستم که در این صورت حتماً " در هدف خود موفق خواهید شد. زیرا این کتاب کلیدی را در اختیار شما گذاشته و طرز استفاده اش را به شما یاد می‌دهد که گرانقیمت‌ترین و ارزشمندترین کلیدهای دنیاست. اگر یک کسی که صاحب سرما به عظیمی است، چک سفیدی در اختیار شما گذاشت تا هر قدر پول دلالتان بخواد روی آن نوشته و از بانک دریافت کنید چقدر خوشحال شده و از آن فرد متشکروممنون خواهید شد؟ این کلید را یافته اید و اما اسرار طرز استفاده از آن را در اختیار شما می‌گذاریم با پدیده‌ها برای آن خوشحال و امیدوار باشید برای اینکه چک سفید نمی‌تواند خوشبختی شما را تضمین بکند ولی این کلید خوشبختی و سلامتی و نشاط و آرامش شما را تضمین نموده و شما را در اهدافتان موفق

می سازد. شما برای آرایش دلخواه موهای سرتان نیاز به یک شانه دارید تا با آن شانه بعد از صرف مقداری وقت موهای خود را بدلتخواه خود آرایش نمایید. آیا بدون شانه نیز می توان موها را بدلتخواه آرایش کرد. مسلماً نه.

همانطوریکه بدون شانه امکان آرایش دلخواه موی سر وجود ندارد و بدون کلید در یک ساختمان، باز کردن قفل در و ورود به آن ساختمان امکان پذیر نیست، بدون وجود کلیدی موثر و ورود به ساختمان شخصیت نیز ممکن نیست. خودیهیپنوتیزم بهترین و کاملترین کلید شخصیت هر شخصی است و آن شخص می تواند با استفاده از آن کلید برای حتی به ساختمان شخصیت خود نفوذ نماید و دست به تغییرات مختلف بزند.

یکی از اصلیترین عوامل موفقیت انسان در اهداف خویش، ورود به ساختمان شخصیت خود و ایجاد تغییرات لازم در آن است. فردی که قادر به تغییر و تشبیت شخصیت خود باشد حتماً "در اهداف و زندگی خود موفق خواهد شد. این کتاب شما را قادر به تغییر و تشبیت شخصیت خودتان می سازد.

یکی از شرایط خیلی مهم موفقیت انسان در هر کاری داشتن اراده ای قدرتمند و نافذ است. خودیهیپنوتیزم این اراده قدرتمند و نافذ را در اختیار شما می گذارد. اگر شما در اهداف خود با توجه به علاقه شدیدتان اراده قوی داشته باشید در صد احتمال موفقیت شما خیلی بالا خواهد بود و حتی در بعضی از امور احتمال موفقیت صد درصد خواهد بود. و شما با علاقه و اراده ای قوی تمامی وسائل موفقیت خودتان را تهیه خواهید کرد.

تکیه بر جای بزرگان نتوان ز دبه گزاف

مگر اسباب بزرگی همه آ ماده کنی

البته تذکرات این نکته لازم است که با وجود علاقه شدید و اراده قوی به هر هدفی نمی توان رسید ولی موفقیت در اهدافی که در حیطه و محدوده قدرت و استعداد و شرایط و توانائی فرد می باشد، اگرچه خیلی دشوار بوده و نا ممکن بنظر برسد با زحمت کسب است.

فرد باید ابتدا هدف خود را تعیین و مشخص نماید سپس با علاقه شدید، بوسیله خودیهیپنوتیزم به ایجاد اراده ای قوی و استعدادی عظیم در درون خود بپردازد تا حصول موفقیت حتمی گردد. این اصل که خواستن توانستن

است " اصل مفید و مهمی است ولی همواره صادق نیست. زیرا اولاً: انسان باید بدانند که چه چیز را می خواهند. یعنی بایستی میل و هدف او موافق شرایط و امکانات و استعداد هایش باشد. ثانیاً: بایستی خواستن همراه با اراده و همت و عمل باشد. زیرا تنها خواستن نمی تواند فرد را به هدفی برساند. بلکه باید با همتی بلند و عالی و اراده ای قوی و سایسل تحقق یک عمل را فراهم آورد تا موفقیت کسب گردد. هر یک از اینها بشرا هدف و آرزوهای زیادی داشته و چیزهای زیادی را می خواهند ولی اکثریت آنها نمی توانند به خواسته هایشان برسند. در این میان عده ای خیلی کمی که خواستن آنها عین توانستن و عمل کردنشان است به اهداف خود می رسند و موفقیت و کامیابی را به چنگ می آورند.

همت بکن پس که مردان روزگار  
با همت بلند به جایی رسیده اند

### آیا شما در کارهای خود موفق شده اید؟

اینک ممکن است خوانندگان عزیز این مطالب از من (نگارنده) بپرسند: شما که هیپنوتیزور هستید و اصول خود هیپنوتیزم آگاهی دارید آیا در کارهای خود موفق بوده اید؟

به نظر من این سوال نمی تواند یک سوال منطقی باشد البته این یک اصل است که " علم باید بوجود آورنده عمل باشد " ولی این اصل نیز همیشه صادق نیست البته در مسائل عقیدتی فرق می کند یعنی اگر کسی به قبح و گناه بودن یک عملی علم و آگاهی داشته باشد باید آن بپرهیزد و گرنه معصیت کار است ولی در مسائل زندگی شخصی و اجتماعی اینطور نیست افراد ممکن است خیلی چیزها در مورد مسائل اجتماعی و زندگی شخصی بدانند ولی به عللی قادر به عمل نباشند و به گونه ای که پزشک نیز ممکن است بیمار را بشود و این هیچ وقت موجب نمی شود که دیگران نیز به آن علم عمل نکنند یعنی دانستن با عمل کردن خیلی فرق دارد. شما اگر چیزی را از کسی شنیده یا از جایی خواندید و آن را قبول کردید

به آن عمل کنید و حتماً "نیز موفق خواهید شد در صد آن نباشید که همه چیز را همیشه با چشمان خود ببینید و یا اگر ادعایی را از کسی شنیدید از او بخواهید که برای شما عیناً "نشان بدهد این موضوع را در مورد خودم نمی‌گویم ولی اگر ادعای ممکن را از صاحب فن و هنری شنیدید زیاد در جستجوی تحقیق برنیا نثید و در عین حال چشم بسته نیز هر چیزی را قبول نکنید و بلکه بین این دو مسئله تعادل برقرار کنید و این را نیز بدانید که آن شخصی که اهل هنر و فنی قوی باشد کمتر هنر و آموخته خود را نشان خواهد و در رویات اسلامی نیز آمده است کسی که زیاده‌اندک حرف می‌زند و این ضرب‌المثل نیز مؤید این موضوع می‌باشد "خیلک پر صدانمی‌دهد" پس اگر شما می‌توانید با عقل و منطق خود مسائلی را که در مورد خود هیپنوتیزم گفته شده است قبول کنید؟ و یا عملاً "اثر آن را تنها در یک شخص دیده‌اید ( نه همه مدعیان ) حتماً "به آن عمل کنید تا نتایج درخشان شما را ببینید حالا برای دانستن بهتر موضوع مثالی را برایتان ذکر می‌کنم.

ژول ورن نویسنده مشهور فرانسوی حدود چهل سال از زندگی خود را صرف نوشتن تفکرات و تصورات خویش کرد و در کتابها پیش چگونگی مسافرت انسان به کره ماه را شرح داد در حالی که در زمان او کسی به کره ماه نرفته بود و همچنین طرز مسافرت به عمق دریاها و چگونگی ساختن هلیکوپتر و را دیو و تلویزیون و تعداد دیگری از کشفیات قرن بیستم را تصور کرده بود در حالی که در آن زمان هیچ یک از تصورات او وجود خارجی نداشت و بوجود دنیا مده بود ژول ورن با اینکه کشفیات بعدی را خوب تصور کرده بود ولی هرگز خود قادر نشد حتی یکی از تصوراتش را به مرحله عملی درآورد ولی قبل از مرگ او بسیاری از تصوراتش توسط مخترعین به مرحله عمل درآمد و آن چیزهایی را که ژول ورن در ذهن خود ساخته بود دیگران در عمل به آن وجود خارجی بخشیدند و ژول ورن نیز از این که می‌دید تصورات او به حقیقت پیوسته تعجب نمی‌کرد.

اینک اجازه دهید تا به سوال شما خوانندگان محترم پاسخ گویم که آری اگر می‌گویم میتوان با خود هیپنوتیزم به موفقیت‌های زیادی دست یافت خود من نیز به آنها دست یافته‌ام. من از خود هیپنوتیزم استفاده

های زیادی کرده‌ام و نا را حتی‌های خود را رفع کرده و به سدهای غیرقابل نفوذ ضعفها و نا رسانیهای خود حمله کرده‌ام و به موفقیت‌های زیادی نائل گشته‌ام و چون اثر معجزه‌آسای آن را مشاهده کرده‌ام لذا بر آن شدم تا با نوشتن این کتاب خدمتی به برادران و خواهران هموطن خود و نوع بشر کرده باشم لذا سعی کرده‌ام در این کتاب عملی‌ترین و مفیدترین راه‌های خود هیپنوتیزم را برای خوانندگان عزیز نشان بدهم باشد که مفید واقع گردد زیرا معتقد هستم که "زکات العلم نشره"، و لذا دانسته‌های خود را با زبانی ساده برای استفاده، عموم در این کتاب آورده‌ام و اعتقاد کامل دارم که همگان می‌توانند با بکار بستن دستورات این کتاب نتایج عالی کسب کنند حتی بی استعدادترین افراد با اجرای فورمولهای این کتاب موفق به اخذ نتایج مهم خواهند شد.

## خود هیپنوتیزم و دگر هیپنوتیزم

علم هیپنوتیزم از جهت مکانیسم اجرا دو نوع می باشد: ۱- خود هیپنوتیزم  
۲- دگر هیپنوتیزم.

۱- خود هیپنوتیزم: "خود هیپنوتیزم" روشی است که یک فرد با استفاده از آن می تواند خود را به حالت هیپنوز وارد کند. در این روش هر فردی می تواند خود را از حالت عادی خارج نموده و به حالت خلسه و خواب مصنوعی که به آن هیپنوز یا هیپنوسیس می گویند وارد نموده و شخصیت، احساسات و عواطف خود را تحت تاثیر شدید قرار دهد.

همه انسانها به خود هیپنوتیزم احتیاج دارند. خود هیپنوتیزم در تنهاییها، در روزهای سخت، در اوقات تلخ و ناخوشایند، در زمان هر خورد به موانع و مشکلات، در مواقع روی دادن مصیبت و نا راحتی و در زمان آشفتگی فکری و روحی، می تواند بهترین همدومونس یک شخص باشد. وقتی که آدمی دچار شکست یا مصیبتی می گردد و آتش از درون درجانش می افتد و طوفان حوادث، کشتی هدف و موفقیتش را در هم می شکنند می تواند با خود هیپنوتیزم خود را از حالت عادی خارج نموده و به عالم عظیم و ارزشمند خلسه و ترانس وارد کند و خویش را از دست افکار آزار دهنده نجات داده استعداد های درونی خود را به کمک بطلبد.

فردی که قادر به خود هیپنوتیزم باشد با کمی تلاش می تواند در مقابل همه حوادث، مصائب و شکستهای زندگی، قد علم کرده و روحیه خود را حفظ نماید. چنین فردی در برابر مشکلات زندگی خود را نمی بازد و از بلای حوادث در امان می ماند.

همچنین با یادگیری خود هیپنوتیزم فرد می تواند در هر لحظه دل -

خواه خود را به حالت هیپنوز وارد نموده و به خود بهسازی و تغییر شخصیت و عواطف و کنترل احساسات و شهوات پرداخته و خویش را از دست امراض و ناراحتیهای مختلف فکری و عصبی و جسمی نجات داده، به آرامش و سلامتی و نشاط دست یابد.

۲- دگر هیپنوتیزم: علم هیپنوتیزم در اولین سالهای پیدایش آن که بصورت علمی و با اسم مشخص در غرب شناخته شد، از جهت دگر هیپنوتیزم مورد توجه قرار گرفت. هیپنوتیزم قرنهای پیش در نزد ملل مختلف بویژه ملل شرقی شناخته شده و مورد استفاده قرار گرفته بود ولی کشف و طرح علمی و مشخص آنرا مدیون دکتر آنتوان مسمرهستیم، دکتر آنتوان مسمرهستیم و مشخص آنرا برای اولین بار بصورت علمی و مشخص مطرح نمود و آنرا برای درمان امراض بکار برد. در آن سالها خود هیپنوتیزم مطرح نشده بود بلکه دهها سال بعد از شناخته شدن دگر هیپنوتیزم خود هیپنوتیزم در غرب شناخته شده و مورد استفاده قرار گرفت.

در حالت دگر هیپنوتیزم یک فرد، شخصی دیگر را به طرق مختلف از حالت عادی خارج نموده به حالت هیپنوز و خلسه میبرد. در این حالت هیپنوتیزور (هیپنوتیست) با استفاده از روشهای مختلف و متنوع در هوش یاری و درک سوژه تغییراتی بوجود آورده و او را به حالت هیپنوز و عالم خواب مصنوعی وارد می کند و شخصیت، استعدادها، احساسات و عواطف او را تحت تاثیر قرار داده و نیروی تعقل و تفکر و قضاوت سوژه را موقتاً "در اختیار می گیرد". البته تحت تاثیر قرار دادن سوژه شدت وضعفهای دارد که مربوط به استعداد هیپنوز پذیری سوژه می باشد.

امروزه دگر هیپنوتیزم در کشورهای مختلف جهان بوسیله متخصصین و اساتید بزرگ هیپنوتیزم برای اهداف درمانی و تربیتی مورد استفاده قرار می گیرد. اصلیترین کاربرد فعلی دگر هیپنوتیزم در جهان برای مقاصد درمانی امراض عصبی و روانی و روانتنی و از بین بردن اختلالات شخصیتی و عادات و عواطف مضروا یجا دو تشبیه عادات و خلقهای مفید و رزشمند و بهسازی شخصیتی و تقویت استعدادهای مفید و رزشمند و شرطی سازی برای آموزش خود هیپنوتیزم، می باشد.



# قسمت اول

## ارکان خود هیپنوتیزم

## چگونه خود را هیپنوتیزه کنیم؟

اولین سئوالی که برای علاقمندان خودهیپنوتیزم مطرح می شود اینست که چگونه خود را هیپنوتیزه کنیم؟ این کتاب تلاشی برای یاد دادن کامل و آسان خودهیپنوتیزم به علاقمندان می باشد. ما معتقدیم که علاقمندان می توانند با عمل به دستورات این کتاب خود را برای حتی هیپنوتیزه نموده و از فواید هیپنوتیزم بهره مند گردند.

مسئله مهمی که مطرح می باشد اینست که برای یادگیری خودهیپنو-تیزم آگاهی به یک یا چند فن خودهیپنوتیزم به تنهایی کار ساز نیست یعنی ما نمی توانیم فقط با یادگیری یک فن یا چندین فن و روش خود هیپنوتیزم، خود را هیپنوتیزه بکنیم. به نظر من نقص عمده کتب خود-هیپنوتیزم منشر شده در ایران اینست که سعی کرده اند فقط به شرح فنون خودهیپنوتیزم بپردازند و از ارکان خودهیپنوتیزم سخنی بمیان نیا مده است. و در مورد شرح فنون نیز گفتنی است که اکثر آن کتب بیشتر ازدو، سه فن را یاد داده اند و همچنین فنون ذکر شده هما هنگ و همراه با درجات و حالات هیپنوز شرح داده نشده است.

به اعتقاد ما اولین و بهترین شرط موفقیت در خودهیپنوتیزم آگاهی کامل به ارکان خودهیپنوتیزم است. بعد از آگاهی کامل به ارکان خود هیپنوز ما به فنون و روشهای متنوع خود هیپنوتیزم که مطابق و همراه با درجات و حالات هیپنوز شرح داده شوند نیازمندیم. به همین دلیل ما در این کتاب ابتدا به شرح ارکان خودهیپنوتیزم پرداخته ایم. سپس دست به تشریح فنون و روشهای متنوع خودهیپنوتیزم مطابق با درجات و حالات هیپنوز از حالت سبک تا حالت خیلی عمیق زده ایم. تا علاقمندان

خودیهیپنوزبیراحتی ودرمدت زمان کمبدون نیا زبه یک متخصص خودیهیپنو- تیزم خود را بخوبی هیپنوتیزه نموده وازفواید آن بهره مندگردند . پس اگر بگوئیم که این کتاب کا ملترین وبهترین کتاب برای آموزش خود هیپنوتیزم می باشد چیزی جز حقیقت نگفته ایم . خواننده از مقایسه این کتاب با کتب دیگر خودیهیپنوتیزم ، ادعای ما را کا ملا "تائید خواهد کرد . ارکان خودیهیپنوتیزم که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته اند این مسائل می باشند : ۱- آگاه هی به تمرکز فکر ۲- شناخت ضمیرنا خود آگاه ۳- شناخت تلقین ۴- آگاه هی به تاثیرات افکار مثبت ۵- شناخت قانون بازتاب شرطی ، ۶- شناخت مکانیسم تنفس ۷- آگاه هی به حالات و درجات هیپنوز ۸- شناخت ریلاکسیشن ۹- آگاه هی از مکانیسم تصور و تجسم ذهنی ۱۰- شناخت حالت خلسه و هیپنوز .

۱- آگاه هی به تمرکز فکر : فردی که می خواهد خود را هیپنوتیزه کند باید از مکانیسم وچگونگی تمرکز فکر آگاه هی داشته باشد کسی که از ویژگیهای تمرکز فکر آگاه هی نداشته باشد موفق به خودیهیپنوتیزم نخواهد شد .

۲- شناخت ضمیرنا خود آگاه : کسی که نسبت به طرز تاثیر گذاری تصور و تلقین در ضمیرنا خود آگاه وچگونگی عمل ضمیرنا خود آگاه ونقش آن در خودیهیپنوتیزم و ایجاد حالت هیپنوز آگاه هی نداشته باشد موفق به خودیهیپنوتیزم نمی شود بنا براین ما اقدام به شرح آن کردیم .

۳- شناخت تلقین : کسی که از اثرات وویژگیها ونقش تلقین در خود - هیپنوتیزم آگاه هی نداشته باشد نمی تواند خود را هیپنوتیزه کند ، تلقین یکی از ارکان هیپنوز می باشد که با یستی کا ملا "مورد شنا سائی واستفاده قرار گیرد .

۴- آگاه هی به تاثیرات افکار مثبت : بنظر من کسی که از اثرات افکار مثبت ومنفی در رفتارها و شخصیت خود اطلاعی نداشته باشد بلکه در خود هیپنوتیزم بلکه در کارهای دیگر نیز موفق نخواهد شد پس علاقمندان خود هیپنوتیزم با یستی آگاه هی لازم را نسبت به تاثیرات افکار خود در زندگی داشته باشد .

۵- شناخت قانون بازتاب شرطی : شرطی شدن در هیپنوز یکی از عوامل مهم وتعیین کننده می باشد . کسی که به قانون بازتاب شرطی آگاه هی

نداشته باشد موفق به شرطی سازی خود برای خود هیپنوتیزم نخواهد شد. شرطی سازی یکی از عوامل موفقیت در خود هیپنوتیزم است که علاقمند خود هیپنوتیزم بایستی آگاهی لازم به آن داشته باشد. به همین دلیل ما اقدام به شرح همه فهم و سادهء قانون با زتاب شرطی و شرطی شدن در خود هیپنوتیزم کردیم.

۶- شناخت مکانیسم تنفس: شخص علاقمند با شناخت مکانیسم تنفس و عمل به آن در دست یافتن به حالت هیپنوز موفق خواهد شد. تنفس نیز در امر خود هیپنوتیزم دارای نقشی است برای کسب موفقیت در خود هیپنوز استفاده از تنفس و طرز صحیح تنفس لازم است.

۷- آگاهی به درجات و حالات هیپنوز: کسی که به حالات و درجات هیپنوز آگاهی نداشته باشد به سختی می تواند در خود هیپنوز موفق شود. بدون آگاهی به درجات هیپنوز، همیق کردن هیپنوز و خود درمانی و خودکامی و خود به سازی با هیپنوز تقریباً "ناممکن" می باشد. لذا لازم دیدیم به شرح آن بپردازیم.

۸- شناخت ریلاکسیشن: ریلاکس تا شیر خوبی در موفقیت فرد در امر خود هیپنوتیزم دارد. کسی که از قانون ریلاکس آگاهی داشته و بتواند خود را ریلاکس نماید، بر احوال قادر به انجام خود هیپنوتیزم خواهد شد.

۹- آگاهی از مکانیسم تصور و تجسم ذهنی: فردی که به چگونگی تصور و تجسم آگاهی نداشته باشد قادر به خود هیپنوتیزم نخواهد شد. تصور از اصول اصلی خود هیپنوتیزم است و بدون ایجاد تصور و تجسم لازم رسیدن به حالت هیپنوز غیر ممکن می نماید.

۱۰- شناخت حالت خلسه و هیپنوز: کسی که شناخت و آگاهی لازم را از حالت خلسه و هیپنوز نداشته باشد نمی تواند خود را هیپنوتیزه کند. شما اگر بخواهید به یک مکان و جای ناشناخته وارد شوید احتیاج به راهنما خواهید داشت. وارد شدن به یک مکان تاریک و ناشناخته در اکثر اشخاص ایجاد یک ترس و وحشت می کند. وارد شدن به عالم هیپنوز نیز برای اشخاصیکه شناختی از این عالم ندارند ایجاد ترس و نگرانی می نماید.

برای اشخاصیکه می خواهند وارد عالم خلسه شوند سؤالاتی از این

قبیل مطرح می باشد:

آیا حالت هیپنوز حالت خطرناکی است؟ یا این حالت نوعی حالت مرضی بوده و موجب بیماری خواهد شد؟ یا حالت هیپنوز حالت وحشت و بی ارادگی است؟ هیپنوز چه خطراتی می تواند داشته باشد؟ هیپنوز چه تاثیری روی گردش خون و تنفس و دیگر اعمال حیاتی انسان دارد؟ آیا با سلامتی و نشاط می توان از عالم خلسه خارج شد؟...

به همین دلیل ما به شرح حالت خلسه و هیپنوز پرداختیم تا به همهء سئوالات علاقمندان جواب داده و ترس و وحشت و نگرانی آنها را از بیسن برده باشیم تا بر احتی خود را تسلیم حالت هیپنوز ننموده و قادر به خود - هیپنوتیزم گامل شوند .

## تمرکز فکر چیست؟

اگر به جیب تفکر فرو کنی سر را      گذشته‌های بقا را قضا توانی کرد

تفکر یکی از امتیازات عالی انسان نسبت به موجودات دیگر است. انسان قادر است از سال‌های اول زندگی به تفکر بپردازد که با نزدیک شدن به دوران بلوغ و به سر بردن در محیط این قوه در وجود او قوی‌تر می‌شود و تمام مسائل او را در بر می‌گیرد مثلاً "اگر به کودک ۶ ساله‌ای که از نظر روانی دچار مرض عمده‌ای نیست یک قوطی بدهی و به او بگوئی که در داخل آن غذای خوشمزه وجود دارد و بدن با ل یک وسیله، نوک تیز خواهد گشت تا در بآن را با زکرده و آن غذا را بخورد. یعنی او در اثر تفکر پدیدۀ مجهول را که با زکردن در قوطی است به معلوم تبدیل می‌کند و در می‌یابد که با وسیله، نوک تیز قادر به حل مسئله خواهد شد. همه انسان‌ها فکر می‌کنند و نوع و کیفیت و جهت افکار در افراد مختلف فرق می‌کند. ما بدون توجه به کیفیت و جهات تفکر انسان‌ها فقط مسئله تمرکز را بررسی می‌کنیم. شما وقتی که با علاقه تمام به حل یک مسئله ریاضی نسبتاً "مشکل می‌پردازید یا وقتی فقط راجع به مسافرت آینده‌تان فکر می‌کنید در حال تمرکز فکر هستید و یا وقتی فکر می‌کنید که فردا چگونه در اداره با همکاران که قبلاً "اختلاف داشتید، رفتار کنید، با ز در حال تمرکز فکر هستید. شما وقتی که با علاقه تمام به یک فیلم سینمایی پرهیجان نگاه می‌کنید. در حال تمرکز هستید زیرا از افکار دیگر خودداری می‌کنید و فقط موضوع و

صحنهء فیلم را تعقیب می‌کنید. اینک برای آشنائی بهتر با موضوع تمرکز فکری به ذکر دو مثال می‌پردازم.

### تمرکز فکر امام زین العابدین (ع)

حضرت علی بن الحسین (ع) روزی مشغول نماز بودند. در حین نماز، حضور قلب کامل و توجه وافر به عظمت باری تعالی داشتند یعنی در حال تمرکز شدید با آن فریدگار جهان راز و نیاز می‌کردند. در حین اینکه ایشان نماز می‌خواندند، یکی از کودکان اهل خانهء امام، داخل حوضی که پر از آب بود و در حیات وجود داشت افتاد، افراد خانواده شروع به فریاد و ناله کردند بطوری که عده‌ای از همسایگان در آن خانه آمده و بچه را از آب بیرون کشیدند ولی با کمال تعجب دیدند که آن بزرگوار همچنان به عبادت خودشان ادامه می‌دهند. وقتی که نماز او تمام شد، اهل خانه متوجه شدند که ایشان از ماجرای غرق شدن کودک و آن همه فریاد و سروصدا هیچگونه اطلاعی ندارند و چیزی در مورد موضوع نمی‌دانند و وقتی از آن حضرت سؤال کردند که آیا سروصدا را شنیده و موضوع را متوجه شده است، ایشان اظهار بی‌اطلاعی کرده و فرمودند که متوجه چنین چیزی نشده‌اند. زیرا امام (ع) چنان متوجه موضوع عبادت خود با خدا بودند که از محیط قطع رابطه کرده و چیزی از محیط دریافت نمی‌کردند و لذا آن همه داد و فریاد را نشنیده بودند.

شما متوجه می‌شوید اگر انسان روی یک موضوع تمرکز فکر شدید داشته باشد چگونه از موضوعات دیگری بی‌خبر خواهد بود و در صورت شدت تمرکز فکر، حتی سروصدا و فریادهای شدید را نخواهد شنید و اصولاً تأثیری از مداخلات نخواهد پذیرفت.

### تمرکز فکر ارشمیدس

ارشمیدس ریاضیدان شهیر یونانی تمام مسائل ریاضی خود را در حال تمرکز فکر شدید حل می‌کرد. زمانی جنگی بین روم و یونان در گرفت سه بود و

ارشمیدس با کمک نبوغ فکری خود منجنیق ها ئی ساخته بود که سنگ های بزرگ را پرتاب می کرد و در اثر بکارت رگبری این منجنیق ها ، تعدادی از کشتیهای دشمن منهدم و نیروهای آنها کشته شده و خسارات زیادی به رومیان وارد شده بود تا اینکه روزی رومیان موفق به پیشروی شدند و با کشتیهای خود در سواحل شهر پیاده شده به طرف شهر پیشروی می کردند . در گیری سختی بین مدافعان شهر و مهاجمان در گرفته بود در همان حال ارشمیدس در بیرون شهر روی شنها ، شکلهائی هندسی کشیده و مشغول حل مسائل ریاضی بود و به علت تمرکز فکر فوق العاده هیچ خبری از حمله دشمن نداشت و آنهمه سرومدا ی در گیری را نمی شنید . فرمانده سربازان دستور داده بود که ارشمیدس را زنده دستگیر کرده و پیش او ببرند ، سربازان شهر را فتح کردند و به جستجوی ارشمیدس پرداختند . یک سرباز رومی در بیرون شهر ارشمیدس را در حال حل مسئله ( و تمرکز شدید فکری ) دید و چون او را نمی شناخت لذا پیش رفته و نشان ارشمیدس را از او خواست و چون ارشمیدس در حال تمرکز فکر شدید بود و فتح شدن شهر را بدست دشمن نمی دانست متوجه وجود این سرباز در اطراف خود نشده لذا به سوال او جواب نداد تا اینکه سرباز جلو تر رفته در بالای سرا و ایستاد چون سرباز در جهت آفتاب ایستاده بود لذا سایه او روی شکلی که ارشمیدس روی شنها کشیده بود افتاد ، ارشمیدس متوجه فردی شد که جلو نور آفتاب را گرفته بسود و سایه اش روی شکل هندسی افتاده بود لذا بدون اینکه بفهمد او سرباز دشمن است از او خواست که سایه خود را از سرش کم کنند و مزاحم کارش نشود سرباز دوباره سوال کرد ولی ارشمیدس به علت تمرکز فوق العاده نشنید و جوابی نداد تا اینکه سرباز برآشفته و با یک ضربه شمشیر سرا ارشمیدس را از تنش جدا کرد .

متوجه می شوید که ارشمیدس به علت تمرکز فکر شدید ، آنهمه سروصدا و درگیری را نمی شنید حتی فتح شدن شهر را بدست دشمن نمی فهمید چون ارتباط او بطور خیلی قوی از راه گوش با محیط قطع شده بود و با تمامای قوای فکری در پی حل مسائل ریاضی خویش بود و سوال سرباز دشمن را نیز نمی شنید و فقط به حل مسائل خود فکر می کرد و از چیزهای دیگری بی خبر بود .



### عدم احساس گرسنگی در حال تمرکز فکر

می توانم بگویم که این مسئله به همه افراد بشر روی می دهد که در اثر تمرکز فکر به آسانی و در حد عادی متوجه گرسنگی خود نمی شوند، اگر شما مشغول مطالعه، موضوع جالب یا مشکلی باشید یا دوست صمیمی خود در دل کنید یا به یک فیلم و صحنه، توجه برانگیز نگاه کنید و... در حین این توجه و تمرکز شما، وقت غذای شما حتی اگر ساعت ها بگذرد به علت تمرکز فکری، احساس گرسنگی نخواهید کرد در حالی که در حالت عادی مدت کمی که از وقت غذای شما بگذرد احساس گرسنگی می کنید پس در اثر تمرکز فکر انسان گرسنگی خود را بعد از مدت زیادی به نسبت شدت و ضعف تمرکز، احساس خواهد کرد.



ولی زاده در جمع دهانفر روانشناسی هیپنوتیزم را تشریح می کند

### قطع رابطه با محیط در هنگام تمرکز فکر

هما نظر و یکه در ما جرای تمرکز فکر اما م زین العا بدین و ارشمیدس مطالعه کردید، انسان در موقع تمرکز فکر با محیط قطع رابطه می کند که این قطع رابطه با شدت و ضعف تمرکز نسبت مستقیم دارد یعنی اگر تمرکز شما خیلی قوی تر باشد، خیلی بیشتر با محیط قطع رابطه خواهید کرد. اگر تمرکز شما قوی نباشد، قطع رابطه تا با محیط نیز محسوس نخواهد بود متداول ترین حالت در مورد تمرکز فکر، نشنیدن صداها در حین تمرکز است و هر چه تمرکز شدید تر باشد، انسان مثل اما م زین العا بدین و ارشمیدس هیچ صدائی را و لو صدای شدیدی با شنیدن نخواهد شنید.

انسان تنها از طریق حس شنوایی با محیط قطع رابطه نخواهد کرد بلکه در تمرکز فکر شدید انسان با حواس پنجگانه، خویش با محیط بیگانه خواهد شد یعنی حواس مختلف انسان قادر به تشخیص محرکهای مخصوص خود در محیط نخواهد بود مثلاً "اگر در حال تمرکز شدید فردا صدا بزنید نخواهد شنید، اگر بوی مخصوص غذا یا ماده ای وارد اتاق یا نزد او شود آن بوی نا آشنا را حس نخواهد کرد، و اگر او را لمس کنند آنرا درک نخواهد کرد و اگر غذای بد مزه ای را بچشم متوجه مزه بد آن نخواهد شد و دور و بر خود را با چشم بازنخواهد دید و همچنین دیگر حواس او نیز مثل حس تشنگی و گرسنگی و غیره نیز به همان گونه می باشد البته کیفیت و شدت و ضعف قطع رابطه با محیط بستگی به شدت و ضعف تمرکز و شدت و کیفیت محرکهای مختلف در موقعیتهای تمرکزی متفاوت دارد. بعنوان مثال متوجه می شوید که ارشمیدس صدای درگیریه و صدای سرباز رومی را نمی شنود ولی سایه او را که در مخالف جهت تمرکز فکر او بود یعنی سایه او مانع روشن دیده شدن خطوط شکل می شد، متوجه شد و از او خواست که کنار برود ولی دوباره صدای او را نشنید چون صدای سرباز در جهت مخالف جهت تمرکز او نبود یا اگر فردی را که در تمرکز شدید صدا های شما را نمی شنود با فشار جزئی تکان بدهید از حال تمرکز خارج می شود.



دهها نفر بحالت ایستاده هیپنوتیزه شده اند. ولیزاده سوزه ها را در خواب عمیق هیپنوتیکی کنترل می کند.

### تمرکز فکر در هنگام مطالعه

اگر شما موضوعی را ( چه درسی و چه غیر درسی ) مطالعه می کنید احتیاج شدید به تمرکز فکری دارید در این مورد در کتاب پژوهش در هیپنوتیزم بیشتر بحث نموده ام. اصلی ترین شرط موفقیت در مطالعه داشتن تمرکز فکری است و مطالعه بدون تمرکز با زده خیلی کمی خواهد داشت شما کیفیت مطالعه خود را بررسی کرده ببینید که چقدر موفقیت کسب می کنید در حقیقت میزان کسب موفقیت شما وابسته به تمرکز فکر شماست بسیاری موفقیت در مطالعه با عدم موقعیت خود را بشناسید یعنی ابتدا علاقه خود را به موضوع مورد مطالعه بر آورده کنید سپس موقعیت محیط و اینکه ساکت بوده یا دارای سر و صدای مزاحم می باشد، آنگاه اهمیت موضوع مورد مطالعه

را که آیا چقدر در سرنوشت و هدف کار شما تاثیر دارد، ممکن است به درسی هیچ علاقه‌ای نداشته باشید ولی اگر نتوانید نمره لازم را در آن درس کسب کنید مردود بشوید پس باید در اینجا برخلاف میل خود، تمرکز شدید ایجاد کنید تا موفق بشوید سپس وقت لازم برای مطالعه و کیفیت مطالعه اینکه حفظ کنید یا بفهمید یا همراه با خواندن بنویسید و اندازه مطالعه و کیفیت حالت خودتان در حال مطالعه اینکه در از بکشید یا بنشینید یا روی صندلی بوده یا به حالت ایستاده و یا در حال راه رفتن و غیره . . .

باشید، که همه آنها در تمرکز فکر شما اثر خواهد داشت. شما باید به هر طریقی که شده است در حین مطالعه از تشتت فکر جلوگیری کنید، یعنی فکر خود را از محیط مطالعه خارج نفرستید و نگذارید خودش بحالت تخیل اختراعی انفعالی برود، فکر خود را در داخل محیط مطالعه حبس کنید تا کاملاً ایجاد تمرکز شود تا آنچه را که می‌خوانید یا دبگیرید.

من به شما توصیه می‌کنم که اگر در حال تشتت فکر هستید و به هر علتی نمیتوانید تمرکز فکر داشته باشید از مطالعه هر موضوعی خودداری کنید مگر اینکه واقعاً "مجبور به مطالعه باشید مثلاً" امتحان داشته باشید ولی تا حد امکان در هنگام عدم تمرکز از مطالعه بپرهیزید زیرا: "اولاً" وقت خود را صرف می‌کنید زیرا بدون تمرکز حتی موضوعات ساده را نیز نمیتوانید درک کنید. ثانیاً: "می‌توانید در آن هنگام به کارهای دیگر خود برسید مثلاً" وقتی محیط شما شلوغ است و قادر به تعویض آن نیستید در آن هنگام هم رنگ جماعت شوید و به تفریح و تماشای فیلم و غیره - بپردازید تا نیرو و حوصله شما برای مطالعه در هنگام تمرکز محفوظ بماند ثالثاً "هنگامی که نمیتوانید تمرکز فکر داشته باشید، اگر مطالعه بکنید، موضوع مورد مطالعه را درک نخواهید کرد و این وقت صرف کردن و درک نکردن در شما ایجاد یک نوع تنفر و انزجار از آن مطلب خواهد کرد و در صورت ادامه کار "ملاً" از موضوع مورد مطالعه متنفر خواهید شد که خود در صورت شدت یک مسئله خطرناکی می‌باشد و شاید شما را به همه نوع مطالعه بی‌علاقه بکند و در نتیجه استعدادتان سرکوب شود. .

رابعاً "مطالعه هنگام تشتت فکر و درک نکردن موجب خستگی شما می‌شود و اگر بعد از تشتت فکر موقعیت شما سالم و برای تمرکز فکر مفید

با شد، بعزت خستگی نتوانید مطالعه کنید، خامسا "ممکن است اطرافیان شما متوجه شوند که شما مطالعه می کنید ولی چیزی درک نمی کنید، درمورد شما بطور نا صحیح قضاوت بکنند یعنی بگویند به مطالعه بی علاقه است یا استعداد مطالعه ندارد یا کند ذهن و کودن است. موضوعی را که در حال تمرکز فکر در مدت نیم ساعت میتوانید کاملاً درک کنید ممکن است در صورت تشتت فکر حتی در مدت سه الی چهار ساعت مطالعه هم، درک نکنید پس به موضوع تمرکز اهمیت خیلی بیشتری باید داد، شما اگر اهل مطالعه (چه موضوعات درسی و چه موضوعات غیر درسی) هستید باید شرایط تمرکز فکر را بدانید و در صورت لزوم تمرینات لازم را که در کتاب پژوهشی درهینو-تیزم شرح داده ام، انجام دهید. شما در صورت انجام تمرینات تمرکز فکر قادر خواهید بود که در هر محیطی و لو خیلی شلوغ موضوعات حتی موضوعات مشکل را مطالعه و کاملاً درک کنید. من در اثر تمرینات و عادت، دارای تمرکز فکری می باشم. طوری که قادر هستم در هر موقعیتی و در شلوغ ترین جاها حتی در حال داد و فریاد دیگران، مشکل ترین موضوعات را مطالعه کنم و موضوع را کاملاً درک کرده بخاطر سپارم و اکثرًا اگر هنگام مطالعه به رادیو، تلویزیون نیز گوش دهم، باز موضوعات مورد مطالعه را نیز کاملاً یا دمی گیرم.

### چگونه میتوان در همه امور تمرکز فکری قوی داشت ؟

در مورد تمرینات لازم برای تمرکز قوی در کتاب پژوهش درهینو-تیزم بحث نموده ام و برای جلوگیری از طولانی شدن بحث، آن تمرینات را در اینجا تکرار نمی کنم و فقط شرایط مهم ایجاد تمرکز فکری را بیسان می کنم.

۱- داشتن علاقه: در هر کاری داشتن علاقه یکی از عوامل اصلی موفقیت بشمار می رود زیرا داشتن علاقه در انسان تمرکز فکری ایجاد می کند هر چه علاقه شما به کاری شدیدتر باشد، شما قادر خواهید بود تمرکز فکرتان برای انجام آن شدید و قوی تر خواهد شد. پس سعی کنید کاری را انتخاب نمائید که به آن علاقه دارید. اگر علاقه شما بکاری ضعیف باشد نمیتوانید در حین انجام

کا ر تمرکز فکری قوی داشته باشد جزا یینکه فشارهای دیگری شما را مجبور بکنند و در خود ایجاد تمرکز فکری قوی بکنید. مثلاً "اگر کاری را که به آن علاقمند نبوده و بناچار بپذیرید در آن موقع تحت فشار و بدون علاقه مجبور به انجام تمرکز فکری برای انجام آن خواهید شد. اگر شما مجبور به کاری هستید که علاقه ای به آن ندارید، بهتر است که ابتدا بوسیله خود هیپنوتیزم در خود ایجاد علاقه بآن کار را بکنید تا تمرکز لازم را برای انجام صحیح آن داشته باشید.

۲- درجه اهمیت: شما هر کاری که انجام می دهید و در هر جهتی که باشد از نظراً اهمیت شدت وضعی خواهد داشت هر چه اهمیت کار شما بدون توجه به نوع جهتش شدیدتر باشد، تمرکز فکری شما در حین انجام آن نیز، شدیدتر خواهد شد پس سعی کنید که نیروی خود را صرف کارهای مهم در محدوده وظایف و استعدادتان بکنید تا تمرکز شما قوی و موفقیتتان چشمگیر باشد، مثلاً "در امور ورزشی درجه اهمیت یک مسابقه بزرگ استانی یا کشوری خیلی بیشتر از مسابقه با دوستان همکلاسی شما خواهد شد و هر دو هم‌طور نیز تمرکز فکری شما برای مسابقه مهمتر، بیشتر خواهد بود.

۳- داشتن احتیاج مبرم: اگر به کاری علاقه نداشته باشید و هم چنین از نظر درجه اهمیت از نظر عموم دارای اهمیت بیشتری باشد ولی شما در موقعیتی قرار بگیرید که احتیاج شدید به آن داشته باشید، خود بخود فکری شما در هنگام انجام آن متمرکز خواهد شد و اگر خود بخود متمرکز نشود شما باید به تمرین تمرکز فکری بکنید. مثلاً "ممکن است که شما به خود هیپنوتیزم علاقه نداشته و اهمیتی قائل نشوید ولی برای درمان عارضه روانی یا روانی خود احساس نیاز شدید بآن بکنید در این صورت تمرکز لازم برای انجام آن را خواهید داشت و اگر هم نداشته باشید خود فشار بیاورید و تمرین تمرکز فکری بکنید.

۴- جهت ارزش گذاری: جهت ارزش گذاری میتواند اصلی ترین شرط ایجاد تمرکز فکری در یک امر باشد. اولاً "باید بدانید که جهت ارزش گذاری بهترین طریق ایجاد علاقه می باشد. جهت ارزش گذاری این است که شما بکاری که مستقماً "به عقیده و ایمان مذهبی و فلسفی شما مربوط است اهمیت خیلی

زیادی قابل باشید مثلاً" انجاء میک کار فرهنگی در راه عقیده شما خیلی مهم - ترا زانجا بازی فوتبال که رابطه ای با عقیده تان نداشته باشد، خواهد شد و شما در آن کار فرهنگی تمرکز فکر قویتر خواهید داشت ضمناً " متوجه میشوید که جهت ارزش گذاری، مسئله علاقه داشتن را نیز تحت الشعاع قرار می دهد یعنی ممکن است شما خیلی علاقمند به فوتبال باشید علاقه چندانی به فعالیت در امور فرهنگی نداشته باشید ولی اگر در مقطعی از زمان احساس کنید که لازم است در راه عقیده تان فعالیت فرهنگی بکنید، آنوقت مسئله فوتبال از اهمیت خیلی کمتری برخوردار خواهد بود و اهمیت اساسی را به فعالیت فرهنگی خواهید داد. البته شرایط دیگری نیز برای داشتن تمرکز فکری در امور می توان، ذکر کرد ولی شرایط چهارگانه فوق الذکر مهمترین شرایط می باشد.

### نقش تمرکز فکر در خود هیپنوتیزم

اگرچه تمرکز فکر در خود هیپنوتیزم، تنها شرط لازم نیست ولی در جای خود مهمترین شرط می باشد که تاءثیر شروط دیگر وابسته به آن است. با توضیحاتی که تا حال داده ایم مفهوم تمرکز فکر کاملاً روشن شده است به ویژه با خواندن مثالهایی که گذشت همه افراد متوجه معنی تمرکز فکر می شوند در مثالها متوجه شدید که ارشعیدش تمرکز فکر شدید به حل مسئله ریاضی خود داشت و اما مزین العابدین (ع) تمرکز شدید به عبادت باری تعالی.

شما نیز باید در حال انجام خود هیپنوتیزم به کیفیت و اثرات خود - هیپنوتیزم توجه کامل (تمرکز فکر شدید) داشته باشید بدون تمرکز، پایم - های دیگر ایجا نکننده خود هیپنوتیزم، سست و لرزان خواهد بود و اثری را بوجود نخواهد آورد. پس باید در خود هیپنوتیزم تمرکز لازم را داشته باشید وگرنه موفق نخواهید شد شما بعد از تمرین خود هیپنوتیزم با گذشت زمان و زیاده شدن دفعات آن دارای قدرت ایجا د تمرکز فکری خواهید شد.

به این موضوع نیز اشاره می کنم که اکثریت قریب به اتفاق افراد برای انجام خود هیپنوتیزم احتیاج به تمرینات تمرکز فکر قبلی ندارند

اگر قدرت تمرکز شما ضعیف باشد مدتی تمرین تمرکز فکر بکنید شما با بد  
چهره در مراحل ابتدائی خود هیپنوز و چه در مراحل متوسط و چه در مراحل  
پیشرفته و پایانی آن دارای تمرکز قوی باشید البته منظور ما این نیست  
که باید حتما " تمرکز فکر فوق العاده داشته باشید ، بلکه تمرکز فکر لازم  
نسبت به نوع خود هیپنوز ، باید وجود داشته باشد .





سوژه در حال هیپنوز با القاشات ولیزاده احساس سرمای شدید می کند .



کاتالپسی فک : یکی از تماشاگران نیز قادر به بستن دهان سوژه نیست

سوژه در حال هیپنوز قافیه بستن دهان خود نیست



سوژه در حال هیپنوز و القاءات هیپنوزی قادر نیست دست خود را از زمین بردارد.



تشریح اصول هیپنوتیزم ومانیتیزم توسط ولیزادهدرتربیت معلم



تسلط بر اراده، سوز و آیدیا دفعی عمومی توسط و لیزا ده



---

---

## ضمیر ناخودآگاه چیست ؟

درا ندرون من خسته دل ندانم کیست  
که من خموشم وا و در فغان و در غوغاست

در روانشناسی ثابت شده است که نیروهای روانی انسان از دو بخش تشکیل شده است یکی ضمیر خودآگاه (شعور ظاهری) و دیگری ضمیر ناخودآگاه (شعور باطن).

انسان بدون وجود هریک از این دو، یک انسان بشمار نمی رود. مجموع این دو ضمیر تشکیل دهنده انسانیت انسان است. ما زمانی که در حالت خواب، بیهوشی و دیگر مواردی از این قبیل نیستیم توسط ضمیر خودآگاه اداره می شویم کلاً "حواس پنجگانه" ما عوامل ضمیر خودآگاه ما هستند این ضمیر خودآگاه است که انسان را در زندگی روزانه خود هدایت می کند یعنی انسانها ظاهراً "همه" کارهای خود را با ضمیر خودآگاه خود انجام می دهند خلاصه انسان در ظاهر با ضمیر خودآگاه خود زندگی می کند پس در ظاهر ما با ضمیر خودآگاه آشنا هستیم و قدر ضمیر ناخودآگاه را مشخص و حتی ضمیر ناخودآگاه خودمان را نمی شناسیم بحثی دیگر است .

زمانیکه به هر علتی ضمیر خودآگاه انسان در کار خود دچار ضعف میشود یا میدان فعالیت را ترک میکند فوراً "ضمیر ناخودآگاه جای خالی آنرا گرفته و به تصمیم گیری لازم و سپس اجرای آن میپردازد بدیهترین مشخصه مکانشم بیداری و فعالیت ضمیر ناخودآگاه حالت هیپنوز میباشد. ضمیر

نا خود آگاه همیشه مواظب فعالیت ضمیر خود آگاه میباید شد و تا کمی میدان را از خود آگاه خالی می بیند شروع به فعالیت کرده و جان نشین آن میشود، البته بهتر است بدانید که بین مفهوم بیداری ضمیرنا خود آگاه و فعالیت آن تفاوت وجود دارد به این معنی که ضمیرنا خود آگاه همیشه در حال فعالیت میباشد و حتی اگر یک لحظه از فعالیت بازماند انسان در معرض مرگ خواهد بود ولی بیداری آن هنگامی است که ضمیر خود آگاه فعالیت خود را از دست بدهد مثلاً "در حالیکه ما بیدار هستیم و به کارهای حتی سخت و مشکل و پیچیده مشغول هستیم و ضمیرنا خود آگاه، ما را کنترل میکند ضمیرنا خود آگاه ما در حال فعالیت و انجام وظیفه خود میباشد ولی با تعریف بالا بیدار نیست اما زمانیکه ما در حال هیپنوز عمیق هستیم ضمیرنا خود آگاه ما بیدار بوده و تحت تاثیر شدید تلقینات میباشد پس بیداری ضمیرنا خود آگاه وقتی است که وظایف ضمیر خود آگاه غیر فعال را انجام دهد. ما در حال بیداری ضمیرنا خود آگاه (هیپنوز عمیق) بدون اینکه خود آگاه ما اطلاعی داشته باشد صحبت می کنیم، گامی کنیم و... شما متوجه میشوید که این دو ضمیر، انسان را زنده و فعال نگه میدارد پس رابطهای محکم و کامل بین این دو وجود دارد و من برای شناخت عمیق تر و بهتر این دو ضمیر و رابطه آنها و مکاتسم کنترل کلیه فعالیت های انسان توسط آن دو مثالی را با زبان ساده بیان می کنم و امیدوارم که بهترین در این مورد باشد.

### فرمانده و سرباز

شما فرض بکنید که یک ساختمان وجود دارد (بنا جسم انسان) و در داخل این ساختمان فرمانده قدرتمندی (بنا ضمیرنا خود آگاه) و سربازی به نام ضمیر خود آگاه وجود دارد فرمانده (ضمیرنا خود آگاه) حاکم این ساختمان بوده و قصد دارد این ساختمان را هم از خرابی و ناپاکی حفظ کند و هم ز هجوم دشمنان. سرباز (ضمیر خود آگاه) نیز وظیفه نگهبانی دارد فرمانده در درون و صدر این ساختمان قرار دارد و همه کارهای آنرا کنترل می کند سرباز در سطح خارجی این ساختمان به عنوان نگهبان

انجام وظیفه می‌کند فرمانده اعتماد کامل به سربا ز خود دارد و هر چه را که سربا ز بتواند به او بقبولاند قبول کرده و در آن جهت فعالیت می‌کند، سربا ز هر لحظه اطلاعات لازم را از خارج ساختمان جمع‌آوری کرده و موقعیت خارج ساختمان و دشمنان را به فرمانده اطلاع می‌دهد، فرمانده نیز همه تصمیمات خود را بر اساس اطلاعات و اخباری که سربا ز ارائه داده می‌گیرد و آنگاه اقدام به عمل می‌نماید هر چیزی را که سربا ز بطور جدی وقایع به فرمانده بگوید فرمانده با اعتماد کامل قبول کرده و تصمیم خود را اجرا می‌کند.

یعنی اگر شما ( ضمیر خودآگاه شما ) به چیزی اعتقاد داشته باشید و آن را واقعیت بدانید، ضمیرنا خودآگاه شما آن را قبول کرده و بر آن اساس فعالیت می‌کند. اگر سربا ز اطلاعاتی با حالت شوخی و عدم اعتماد به فرمانده بدهد، فرمانده آن را جدی تلقی نکرده و آنچنان مورد توجه قرار نخواهد داد یعنی اگر شما ( ضمیر خودآگاه شما ) موضوعی را با عدم ایمان و اعتقاد به واقعیت آن به ضمیرنا خودآگاه خود تلقین کنید، مورد پذیرش چندانی نخواهد بود لذا اثری نخواهد داشت.

وقتی که سربا ز به استراحت می‌پردازد فرمانده بنا به احساس مسئولیت شدیدی که می‌کند هم وظایف خود را انجام می‌دهد و هم وظایف سربا ز را. مثلاً " وقتی که شما در خواب طبیعی هستید ضمیرنا خودآگاه شما را بیشتر و بهتر کنترل می‌کند و رویاهای در حال خواب طبیعی نتیجه این کنترل و فعالیت بیش از وظیفه ضمیرنا خودآگاه است اگر سربازی در حال استراحت باشد فرمانده در حالی که همیشه وظیفه خود را انجام می‌دهد جای او را نیز پرمی‌کند اگر از خارج ساختمان حمله‌ای صورت گیرد فرمانده در حالیکه خود به آن حمله جواب می‌دهد در صورت تکرار حمله، سربا ز را نیز از خواب و استراحت خارج می‌کند تا به دفاع از ساختمان بپردازد، مثلاً " وقتی که شما در حال خواب طبیعی هستید اگر سوزنی به پایتان فرو کنند سریعاً " با عکس العمل ضمیرنا خودآگاه خود، پایتان را به عقب خواهید کشید و در صورت ادامه سوزن زدن از خواب بیدار خواهید شد.

متوجه می‌شوید که چون فرمانده وظیفه و مسئولیت بزرگتری نسبت به سربا ز دارد، پس این فرمانده عجیب و شگفت‌آور هیچوقت استراحت نمی‌کند. این فرمانده جا دویی ( ضمیرنا خودآگاه ) قدرت عجیبی دارد

مثلاً "اگر یک لحظه اراده کند که یکی از دیوارهای ساختمان فرو ریزد، آنرا "فروخواهد ریخت یا هرآن اراده کند که دیوار خرابی از این ساختمان (عضوی از بدن انسان) ترمیم شود همان لحظه ترمیم خواهد شد و بعضی مواقع هم برای تحقق اراده فرمانده، گذشت زمان لازم است البته اندازه زمان به میزان ایمان و اراده فرمانده بستگی دارد.

### چگونه با توجه به ضمیر ناخودآگاه هیپنوتیزه می‌شویم؟

گفتیم که سرباز (ضمیر خودآگاه) اوضاع را کنترل و به فرمانده (ضمیر ناخودآگاه) گزارش می‌دهد هیپنوتیزور می‌خواهد سرباز را از وظیفه خود با زدارد و با فرمانده ارتباط برقرار بکند، سرباز بنابه احساس مسئولیت اجازه نمی‌دهد که هیپنوتیزور با فرمانده تماس بگیرد و اگر هیپنوتیزور به سرباز سخنی بگوید که از نظر عقلی مورد قبول او گردد، سرباز آن موضوع را بعنوان یک واقعیت مستقیماً "به فرمانده اطلاع خواهد داد و اگر هیپنوتیزور بتواند مقداری سرباز را تحت تاثیر قرار داده و زنگ ساختمان را بصدا درآورده فرمانده را پیش خود بیاورد با کلام نافذ خود فرمانده را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد و هر لحظه سرباز آگاه‌تر و بیدارتر باشد از این کار هیپنوتیزور جلوگیری خواهد کرد و هیپنوتیزور را در نزد فرمانده خود بی اعتبار خواهد کرد. اگر هیپنوتیزور بتواند سرباز را تحت تاثیر قرار داده از اظهار نظر و فعالیت با زدارد، هما نقدر محروم نه‌تر و بیشتر با فرمانده رابطه خواهد داشت هیپنوتیزور در حالت هیپنوز عمیق قادر خواهد بود که با سخنان نافذ خود فرمانده را شدیداً "تحت تاثیر قرار داده به هدف خود برسد مثلاً "اگر به او بگوید که فلان دیوار را خراب کن یعنی مثلاً "دست راست تو فلج بوده و قادر به حرکت نیست این دستور مورد قبول فرمانده خواهد بود و الی آخر ...

البته فرمانده همه تلقینات و دستورات هیپنوتیزور را نخواهد پذیرفت مثلاً "اگر هیپنوتیزور به او دستور دهد که کل خانه را خراب کند یا سرباز را از بین ببرد و یا برخلاف اصول اخلاقی رفتار کند، آنرا نخواهد پذیرفت و اعتماد کامل به آن دستور نخواهد داشت، پس متوجه می‌شوید که



یک هیپنوتیزور از هر راهی بتواند سر با زرا از فعالیت و انتقاد بازدارد  
 همانقدر قادر به ایجاد ارتباط با فرمانده خواهد شد و با شدت این ارتباط،  
 عمق هیپنوز بیشتر خواهد شد.

### چگونه بازویم بی اراده شده بود ؟

روزی صبح زود از خواب بیدار شده، مشغول مطالعه گشتم بعد از مدتی مطالعه  
 تصمیم گرفتم خود هیپنوتیزم انجام دهم، لذا با روش حرکت غیرارادی دست  
 ( در مورد این روش در مبحث مربوطه توضیح داده شده است ) شروع به خود  
 هیپنوتیزم کردم، با اجرای تمرین لازم دست راستم، بطور غیرارادی بالا  
 آمد و در حالت عمود بر بدن متوقف شد آنگاه با زوی خود را در همان حال خشک  
 نمودم ( حالت کاتالپسی ) و دقیقا بقی در آن حال نگهداشتم، سپس شروع به  
 تلقین کردم که با هر شماره ای که من شمارم با زویم شل و رها شده شده  
 کمی پائین می رود، یعنی به خود تلقین کرده بودم که فقط با شمردن شماره  
 با زویم پائین خواهد رفت یعنی اگر شماره ای نشمارم، در جای خود باقی  
 خواهد ماند، بعد از سه چهار شماره با زویم مقدار پائین رفت در آن هنگام  
 به علت بی خوابی و خستگی بدون اینکه خودم بدانم، به خواب طبیعی عجیبی  
 رفته بودم. در آن حالت می بایستی با زوی من پائین می افتاد، من بعد  
 از حدود ده دقیقه خواب عمیق طبیعی از خواب بیدار شدم ولی با کمال  
 تعجب دیدم که با زوی من در همان نقطه ای که بعد از سه یا چهار شماره  
 پائین آمده و متوقف شده بود، خشک شده و مانده بود و با وجود بی خبری من  
 و خواب طبیعی سنگینم، ضمیرنا خودآگاه من با زویم را در آنجا خشک کرده  
 و نگهداشته بود.

لذا عقیده ام به این مسئله محکم تر گشت که هر چه را ضمیرنا خودآگاه  
 باور میکند یعنی بتوانیم با تلقینات خود به آن بقبولانیم، در هر لحظه  
 و حالتی آنرا انجام خواهد داد، در واقع با لامن در حال هیپنوز به ضمیر  
 نا خودآگاه هم تلقین و قبولانده بودم که با زویم فقط با شمارش اعداد به  
 طرف پائین خواهد رفت و چون در حال خواب طبیعی عددی را نمی شمردم  
 لذا ضمیرنا خودآگاه آنرا در جای خود نگهداشته بود.

پس شما باید برای موفقیت در خودهیپنوتیزم، تلقینات خود را به ضمیرنا خود آگاه بقبولانید و گرنه موفق نخواهد شد.



حرکت غیرارادی دست سوژه در بیمارستان در حضور پزشکان با مانیتیزم و ارسال فکر.

### چگونه بازویم فلج شده بود؟

روزی هنگام شب وقتی به رختخواب رفتم که بخوابم، تصمیم گرفتم در حال درازکشی در بستر، خودهیپنوز انجام دهم، سپس بخوابم. بنا براین شروع به ریلکس و تمرکز فکر نمودم و با روش حرکت غیرارادی دست شروع به تمرین نمودم بعد از ریلکس و تمرکز بدینگونه شروع به تلقین به نفس نمودم: "بازوی راست من بعد از شمارش ۵ عدد بدون اراده و دخالت من از جای خود بلند شده و بالا آمده به سینه ام خواهد چسبید و در آنجا کاملاً خشک خواهد شد" با شمارش اعداد از یک تا پنج تلقین بالا را به طور مؤثر انجام

می‌دادم وقتی به شماره پنج رسیدم احساس کردم که احتیاج شدید به خواب طبیعی دارم، لذا حوصله خود را از دست دادم و بدون اینکه با زوی راستم حرکت کند خواستم با چند تلقین بنفس معکوس از حرکت آن جلوگیری کرده، بخوابم، قبل از اجرای صحیح و مؤثر تلقین به نفس معکوس، بدون اراده به خواب طبیعی رفتم، مقداری از خواب طبیعی من گذشته بود که احساس کردم با زوی راست من ناراحت است. بعلت خستگی و احساس شدید به خواب، توجهی نکردم خلاصه بعد از گذشت مدت کمی بر اثر احساس ناراحتی زیاد از خواب طبیعی بیدار شدم و متوجه شدم که با زوی راست من از زمین بلند شده و بالا آمده به سینه ام چسبیده و در آنجا شدیداً "خشک شده است وقتی به ساعت نگاه کردم متوجه گردیدم که دوساعت از خواب طبیعی من می‌گذرد، بلند شده نشستم و خواستم با زویم را پائین ببرم، با کمال تعجب دیدم که اصلاً "کوچکترین حرکتی نمیتوانم به با زوی خشک شده ام بدهم و آن را از سینه ام جدا کنم با مشا هدهه این وضع بعلت اینکه در اطاق تنها بسودم مقداری احساس ترس کردم چون بعلت خواب آلودگی بخوبی نمیتوانستم وضع خود را درک کنم، لذا شروع به کوشش زیاد نمودم که دستم را پائین بیاورم ولی نشد که نشد، دست چپ خود را نیز به کمک طلبیدم باز موفق نشدم وحشت سراپای وجودم را فرا گرفته بود و افکار زیادی در ذهنم خودنمایی می‌کردند می‌ترسیدم که با زویم فلج شود ...

به علت ترس زیاد و کوششها و تکانهایی که به خود می‌دادم کاملاً از حالت خواب آلودگی بیرون آمدم وقتی که به هوشیاری کامل رسیدم مقداری از وحشتم کاسته شد لذا بی حرکت ماندم تا با خونسردی چاره کار را پیدا کنم. یک دفعه به نظر رسید که این، کار ضمیرنا خود آگاه است و همانطور یکبار زوی من با تلقین مؤثر به ضمیرنا خود آگاه به این حالت در آمده با تلقین مؤثر معکوس نیز، از این حالت خارج خواهد شد، بنا بر این با خونسردی کامل دراز کشیده با تنفس عمیق بدنم را ریلکس کردم سپس با جلب تمرکز خود، توانستم، تلقینات خود را به ضمیرنا خود آگاه روانه سازم، لذا با ۵ شماره معکوس و همراه با تلقینات مؤثر معکوس، با زوی خشک شده ام، از حالت انقباض (کاتالپسی) خارج شده به حال عادی برگشته به پائین افتاد، سپس برای اینکه اثراتی از خود هیپنوز باقی نماند و

موجب نا راحتی دوباره نشود، با تلقینات اثرات آنرا از ضمیرنا خود آگاه پاک کردم آنگاه چراغ را روشن کرده مقداری به مطالعه پرداختم سپس با خیال راحت خوابیدم. شما در این واقعۀ نیز می بینید که اهمیت و قدرت حقیقی ضمیرنا خود آگاه در هیپنوتیزه کردن خود چقدر می باشد



تحقیقات هیپنوتیکی با همکاری پزشکان

**چگونه در لحظه دلخواه از خواب بیدار شویم ؟**

ضمیرنا خود آگاه ساعت زنگدار ذهن است

در اینجا برای بیدار شدن از خواب طبیعی در لحظه دلخواه روش موثر و مفیدی بیان می کنیم که هر کس با بکار بستن آن حتما "نتیجه مطلوبی بدست خواهد آورد. لازم به تذکر است که در این روش باید زمان اجرای دستور زیر، مناسب باشد و گرنه موفقیتی حاصل نخواهد شد. مثلاً اگر شما

دستور زیر را در صبح زود یا وسط ظهر یا در هنگام غروب انجام دهید تا شیران خیلی جزئی خواهد بود. ولی اگر آنرا درست در هنگام خواب آلودگی قبل از خواب در شب اجرا نمائید نتیجهء صدر صد خواهید گرفت. شما باید این دستور را بعد از احساس خواب آلودگی انجام داده و سریعاً "به خواب روید".

طرز اجرای دستور: "به پشت در رخت خواب دراز بکشید. در حالت راحت و آرامش قرار بگیرید. با زوها پتان را طوری قرار دهید که پشت دستها در روی رخت خواب قرار گیرد. ده بار به آرامی نفس عمیق بکشید و تمام ریه ها را پرا ز هوا کنید سپس حدود ۱۰ ثانیه نفس را حبس کنید. ( برای محاسبهء ۱۰ ثانیه می توانید ۱۰ شمارهء سنگین و آرام در ذهن خود بشمارید ). سپس هوا را به آرامی بیرون دهید، و در هنگام بازدم تمام جسم خود را ریلکس و وانهاده نمائید. آنگاه ۱۵ بار بدین گونه شروع به تلقین به نفس همراه با تصور کامل نمائید: "من حتماً سر ساعت مثلاً ۵ صبح ( هر ساعتی که می خواهید بیدار شوید ) به وسیلهء ضمیرنا خودآگاه خود از خواب بیدار خواهم شد. و ضمیرنا خودآگاه هم حتماً" و صد بار این دستور را اجرا خواهد کرد". اولاً" تلقینات را با اعتقاد کامل انجام دهید. ثانیاً" تنفس و ریلکس شما نباید با جنب و جوش همراه بوده و خواب آلودگی شما را از بین ببرد، ثالثاً" تلقینات را با تاکید و تمرکز فکر فقط از ذهن خود بگذرانید و اگر در زبان تکرار کنید ممکن است خواب شما را به هم بزنند. رابعاً" وقتی که جملهء تلقینی فوق تمام شد ساعت مورد نظر خود را همراه با شکل دقیق عقربه ها در نظر خود مجسم نمائید. بعد از پانزدهمین جمله تلقین نیز ساعت دلخواه را در نظر خود مجسم کرده و بخوابید. این نکته را نیز بدانید که شما حتماً" با اجرای دستور بالا بزودی موفق خواهید شد. چونکه بهترین زمان یعنی حالت خواب آلودگی را انتخاب کرده اید و در حالت خواب آلودگی، در صد خیلی بیشتری از تلقینات فکری شما بوسیله ضمیرنا خودآگاهتان جذب خواهد شد و لذا ضمیرنا خودآگاه با جذب هر موضوعی با توجه به جوانب و شدت و ضعف وجهت آن، فعالیت خود را برای تحقق آن بویژه در حالت خواب انجام خواهد داد. خامساً" در اجرای دستور مذکور طوری رفتار کنید که تا تمام شدن تلقینات ذهنی ۱۵ شماره بخوابید ( تلقینات و تصورات را بصورت آرام و ذهنی انجام دهید ).

اگر شما دستور فوق را با شرایطی که گفته شد اجرا بکنید بعد از گذشت مدت دو هفته موفقیت جالت توجهی بدست خواهید آورد. چون این تمرین موثرترین تمرین در این مورد می باشد. و اگر احیاناً "به علت ضعفهای خود موفقیت کمی کسب می کنید، یکی دو هفته همراه با دستور مذکور از ساعت زنگدار نیز استفاده نمایید یعنی اگر می خواهید مثلاً "در ساعت ۵ بیدار شوید ساعت زنگدار را نیز برای ساعت ۵ و ۱۰ دقیقه تنظیم کنید در این صورت حتی اگر کم استعداد نیز باشید با زدن مدتی کم موفقیتی بسیار کسب خواهید کرد. البته در اولین روزهای تمرین حالت بیدار شدن نامنظم خواهد بود مثلاً "در ساعتی یا دقیقه قبل یا بعد از ساعت دلخواه از خواب بیدار خواهید شد ولی بعد از مدت نسبتاً کمی تمرین حتی دقیقه ها نیز مورد توجه ضمیرنا خود آگاه قرار خواهد گرفت مثلاً "خواهید توانست دقیقاً "در ساعت و دقیقه دلخواه مثلاً "۵ و ۱۰ دقیقه و غیره از خواب بیدار شوید. بعد از مدتی تمرین ضمیرنا خود آگاه شما چنان عادت خواهد کرد که بدون اجرای دستور مذکور و فقط با تصور فلان ساعت و دقیقه، در وقت لازم بیدار خواهد شد.

افرادی که به علت موقعیت کارشان مجبور هستند همیشه در ساعات اول صبح بیدار شوند، عادت کرده اند که بدون ساعت زنگدار در وقت لازم از خواب بیدار شوند و این جز تربیت ضمیرنا خود آگاه نیست. نویسنده این کتاب با تمرین دستور مذکور قادر است هر ساعتی از شب حتی با دقیقه های میزان (ساعت ۳ و ۱۵ دقیقه) بدون استفاده از ساعت زنگدار، از خواب طبیعی بیدار شود.

### چگونگی بیدار کردن ضمیرنا خود آگاه

شما بعد از کمی تمرین متوجه خواهید شد که ضمیرنا خود آگاه چگونه شخصی را از خواب بیدار می کند. اینک به چند حالت آن اشاره می کنم:

۱- روش تکان دادن: شما در خواب احساس خواهید کرد که کسی شما را تکان داده می گوید که برخیز. شما فکر خواهید کرد که یکی از اعضای خانواده تان است که شما را تکان داده بیدار می کند ولی بعد از بیداری با کمال

تعجب متوجه خوا هید شد که ا طاق تاریک است کسی در آن نیست و یا اگر کسی در ا طاق باشد از نیز در خواب است .

۲- روش زنگ زدن : چون شما به این مسئله عادت کرده اید که با زنگ ساعت یا زنگ درب از خواب بیدار شوید ، لذا در موقع لازم احساس خواهید کرد که زنگی به صدا درآمده که شما به صدای آن بیدار خوا هید شد ولی پس از بیداری با تعجب بسیار متوجه خوا هید شد که هیچ زنگ یا حتی ساعت زنگداری بصدا در دنیا مدها است .

۳- شنیدن صدای یکی از دوستان : شما در ساعت دلخواه یکبار در خواب صدای یکی از دوستان مورد علاقه و محبتتان را خوا هید شنید که از شما می خوا هد بیدار شوید . شما بیدار شده به جستجوی او خوا هید پرداخت ولی با زخوا هید فهمید که صدای دوستی وجود ندارد .

۴- شنیدن صدای یکی از بستگان : شما در این روش در حالت خواب ، در زمان دلخواهتان صدای یکی از برادران ، خواهران یا والدین و دیگر بستگان خود را خوا هید شنید که پی در پی شما را صدا کرده و دعوت به بیداری می کند شما با تصور کامل به این صدای واقعی است و صدا کننده بالای سر شماست از خواب بیدار خوا هید شد ولی با زبا کمال تعجب و شگفتی متوجه خوا هید شد که کسی جز ضمیرنا خودآگاه شما نبوده است .

گفتنی است که ضمیرنا خودآگاه برای بیدار کردن شخص ، روشهای مختلف و متنوعی را انتخاب می کند که ما مهمترین آنها را بیان کردیم . اینک شما متوجه می شوید که ضمیرنا خودآگاه انسان دارای قدرت بزرگ و شگفت آوری است و بنا بر این افکاری که ( جه افکار مثبت و چه افکار منفی ) در آن نفوذ می کنند مسیر زندگی شما را تعیین خوا هد کرد .

### چگونه با توجه به ضمیرنا خودآگاه خود را هیپنوتیزه کنیم ؟

شما متوجه تا شیر گذاری تلقین و تصور در ضمیرنا خودآگاه شدید . همچنین متوجه این موضوع نیز شدید که اگر بتوانید در ضمیرنا خودآگاه نفوذ کنید قادر به ایجاد تغییرات دلخواه در وجود خود خوا هید بود پس وقتی که تصمیم به خود هیپنوتیزم گرفتید در حالتی راحت قرار گرفته و بر مرکب تصور و

تلقین سوار شوید و در عالم دوون به گردش بپردازید .  
 هر حالتی را که می خواهید در روح و جسم خود ایجاد نمایید ، با تصور  
 و تلقین همان حالت را به ضمیرنا خود آگاه ( شعور باطن ) تحمیل نمایید  
 تا شعور باطن آن حالت را در وجود شما بوجود آورد .  
 یکی از فنون خودیهیپنوتیزم را انتخاب نموده و طبق آن فن و دستور  
 بطور منظم و هماهنگ و بترتیب به تصور عمیق مراحل آن فن پرداخته و  
 حالات و تغییرات لازم را در وجود خود ایجاد نمایید . اگر شما در اینکار  
 موفق شوید بدانید که خودتان را هیپنوتیزه کرده اید .  
 پس با اعتقاد به این موضوع که در حالت تمرکز با تصور و تلقین به  
 راحتی می توان ضمیرنا خود آگاه را تحت تاثیر قرار داد ، شروع به تمرین  
 نمایید .



---

---

## تلقین چیست ؟

رشته‌ای برگردنم افکنده دوست

می‌کشد هر جا که خاطر خواه اوست

یکی از مسائل مهمی که شناخت آن برای بشر خیلی ضروری می‌باشد، مسئله تلقین است. تلقین در ظاهراً هر معنایی ساده و همه فهم دارد ولی مکانش تا شیر آن یکی از بغرنجترین، پیچیده ترین و مجهولترین مسائل است. با جرات بایستی گفته شود که ماهیت واقعی تلقین و چگونگی اثر گذاری آن کشف نشده است. ما وقتی که پیرامون تلقین به تحقیق و تفکر می‌نشینیم متوجه شگفتیهای بزرگی می‌شویم.

پدیده تلقین همیشه مورد توجه انسانها بوده است. حتی افرادی که معنی لغوی تلقین را نمی‌دانند، در کارهای خود از تلقین استفاده می‌کنند. آن زن بیسواد دروستائی که شاید در فرهنگ و زبان خود به مفهوم لغوی کلمه تلقین برخورد کرده است، تا حدودی از نقش و اثر آن مطلع است. زیرا او وقتی می‌خواهد بچه ۴ ساله خود را تشویق به خوردن غذا یا هر کار دیگری بکند و با مقاومت و ناسازگاری بچه روبرو می‌شود شروع به تلقین می‌کند که " بچه من بچه خوبی است. بچه من به حرف مادرش گوش می‌کند. حالا غذای خود را خواهد خورد. دیدید که گریه نمی‌کند و ... " پس آدمی از اولین روزهای تاریخ بشریت از تلقین استفاده کرده است ولی همواره عده کمی از متفکران و افراد باهوش وجود داشته اند که به اعجاز واقعی و نقش اصلی آن پی برده اند. در دو قرن اخیر علم هیپنوتیزم پرده از روی اسرار و بعضی از حالت های تلقین برداشته و گوشه هایی از آن را به ما شناسانده است.

تلقین با اینکه در زندگی انسانها بویژه زندگی اجتماعی آنها تا ثیرات شگرفی دارد ولی متاسفانه افراد خیلی کمی از تا ثیرات آن آگاهی دارند. چه بسا متفکران و متخصصان علوم مختلف وجود دارند که اطلاعات آنها در مورد تلقین بیشتر از یک فرد بیسواد نیست. به نظر من متخصصان درمانی و پزشکی که پدیده تلقین را درک نکرده باشند و از ابعاد و مراحل تا ثیرگذاری آن اطلاعی نداشته باشند، در معالجات و درمانهای خود موفقیت کمی را کسب خواهند کرد.

همهء همهء انسانها در تلقین غرق و شناور هستند و هرگاه که ما هم در آب دریا غرق و شناور است اما همهء ما هم به طوریکه ما هم از وجود آب اطلاعی نداریم، اکثریت انسانها نیز از تا ثیرات تلقین مطلع نیستند. امروزه جامعه بشری با شدیدترین نوع تلقین اداره می شود. گرچه مردم از آن آگاه نباشند. به نظر من حاکمیت و تسلط تلقین بر عالم بشریت یک تقدیر الهی و جزء قوانین ثابت نظام الهی است.

تعاریف تلقین :

برنهایم در مورد تلقین می گوید: "هر فکری که به ذهن اثر کرده و مورد قبول واقع شود تلقین است."

ثرندایک می گوید: "تلقین یک فرآیند حرکتی است که بر مبنای آن فکرایجادشده، بدون دخالت دیگر عوامل خارجی و داخلی تمایل به ظهور دارد و خود را از قوه به فعلیت می رساند."

ووندت می گوید: "تلقینات همیشه همراه با یک رشته از اثرات خارجی هستند، که با محدود شدن خود آگاهی غیبت نفوذهای باز دارند. مشخص می شوند."

وردورث می گوید: "تلقین عبارت است از ایجا دو وضعیتی که در آن وضعیت فکر تلقین شده برای یک مدت زمانی به حیطه عمل در می آید."

پیاژه می گوید: "تلقین پدیده ای است که بجای اینکه یک نوع حقیقت

جوئی انعکاسی باشد، فریب دادن وجدان است."

ژانه می گوید: "تلقین نفوذ روی فرد دیگری است بدون اینکه اندیشه یا اراده ای ظاهر شود."

و بالاخره پل ژاگونیز در مورد تعریف تلقین چنین می گوید: "هر -

تشبثی که منظورا آن جای دادن فکری در مغزی باشد، تلقین است .  
بعد از توجه به تعاریف تلقین اینک به نمونه‌هایی از تاثیرات تلقین  
بنفس و تلقین به غیر توجه نما بیدتا بیشتر آشنا بشوید .

### مردی که در کله‌اش سی کیوتر لانه داشت .

مردی لهستانی بنام کنت خیال می‌کرد که سی کیوتر در مغزا ولانه کرده‌اند  
و از این بابت شب و روز در عذاب بود یعنی او در اثر اختلالات عصبی دچار  
این تلقین بنفس شده بود . او را پیش پزشکان و روانکاوان بردند ولی  
آنها موفق به درمان کنت نشده بودند تا اینکه خانوادۀ کنت ، از هپنوس-  
تیزور لهستانی بنام ولف مسینگ استمداد طلبیدند ، ولف با یک تلسکوپ  
کوچک به بستر مریض رفت ، و با تلسکوپ خود مدتی در کله کنت نگاه کرد  
سپس به کنت گفت : " شما حق دارید جناب کنت . در حقیقت سی کیوتر در  
مغز شما لانه کرده‌اند ، ولی من به آنها دستور خواهم داد که از مغز شما پرواز  
کنند و شما را راحت بگذارند . " سپس ولف یک ورد قلابی خواند و تلقین کرد  
که کیوترها پرواز می‌کنند با اخره کنت مطمئن شد که کیوترها پرواز کرده‌اند .  
کنت سالها بدون ترس از کیوترها زندگی کرد ، تا اینکه روزی آدم  
شیرپاک خورده‌ای سعی کرد با و بفهماند که اصلاً از اول کیوتری در مغز  
وی نبوده‌است ، و همان روز بیماری کنت دوباره شروع شد .

### ماجرای مردیکه ماری را بلعیده بود

مردی دچار نوعی حالت روانی و توهم شده بود و این فکر را پیدا کرده  
بود که یک ماری بزرگی به داخل شکم او رفته‌است لذا هر روز بیشتر از روز  
قبل احساس وحشت و بدبختی می‌کرد با این وحشت هر روز شکم او گنده‌تر  
و بزرگتر و وضعش خرابتر می‌شد ، او را پیش هر دکتری که سراغداشتند ، بردند  
ولی همه آنها گفتند که در داخل شکم بیمار ، ماری وجود ندارد ولی فرد

بیمار این نظریه پزشکان را قبول نمی کرد و می گفت که حتما " ماری به شکم من رفته است بنا بر این هر روز بیشتر شکم او بزرگ می شد . تا اینکه یک نفر روانشناس از این ماجرا آگاه شد ، او پس از معاینه بیمار ، نظردا دکه در شکموی ماری بزرگ وجود دارد و گفت بعد از سه روز بیمار را بیا و رندتا ما را از شکم او بیرون بکشند . روانشناس در مدت سه روز یک ما مرده پیدا کرد و سپس بعد از بیهوش کردن بیمار ، ما را به نزد او آورده آنگاه وقتی که بیمار به هوش آمد ، جسد ما را به او نشان داد و گفت که این ما را از شکم تو بیرون آورده ام ، حال بیمار از آن روز و به بهبود می گذاشت و در مدت کم اندام بدن و شکم او شکل واقعی خود را بازیافت و بیماریش رفع شد .

### بچه های دهاتی مکتبدار را با تلقین بیمار گردوند.

در زمانهای قدیم یک میرزای مکتبدار بود که به بچه های ده سواد خواندن و نوشتن یاد می داد او نسبت به شاگردان سخت گیر بود بچه ها از ایسن سختگیری زیاد مکتبدار به تنگ آمده بودند دیگر روز شاگردان بطور دسته جمعی مشورت کردند کاری نکنند که مکتبدار چند روزی مکتب را تعطیل کند تا آنها نفس راحتی بکشند بعد از شور و مشورت تصمیم گرفتند که با تلقین او را مریض بکنند فردای آن روز او اولین نفر وارد مکتب شد و با قیافه نگران و دلسوزانه ای پس از سلام و کمی مکث گفت : آقا میرزا خدا بدنده ، رنگت پریده مثل اینکه کسالت دارید ، مکتبدار به نفر اول پرخاش کرد که من چیزیم نیست ، سپس نفر دوم وارد شد و همان جمله را تکرار کرد مکتبدار او را نیز مورد عتاب و پرخاش قرار داد ، نفر سوم نیز وارد شد و با همان قیافه ، جمله مذکور را تکرار کرد ، اینجا بود که مکتبدار احساس کرد مثل اینکه حالش خوب نیست ، بچه های دیگر نیز پس از ورود جمله " آقا میرزا خدا بدنده ، رنگت پریده ، مثل اینکه کسالت دارید " را تکرار کردند ، مکتبدار پیش خود فکر کرد که نکنند من مریض هستم و خودم نمی دانم لذا هر لحظه رنگش پریده تر شد و حالش ناخوشر .

آنگاه خطاب به بچه‌ها گفت " بچه‌ها من امروز حال‌م خوب نیست باید دوسه روزی استراحت کنم " بدینترتیب مکتبخانه تعطیل شد مکتبداران نیز به خانه رفته در بستر بیماری افتاد و آنجا که مکتبداران نیز از فرد تلقین پذیر بوده با به یاد آوردن گفته بچه‌ها ، وضعیت بدتر می شد تا اینکه حدود یکماه در بستر بیماری افتاد ، از طرفی والدین بچه‌ها از سخنان و نجوای توگوشی بچه‌ها ، آگاه شده دانستند که قضیه از چه قرار است ، لذا پیش مکتبداران رفته ماجرا را به وی گفتند ، مکتبداران با آگاهی از ماجرا از بستر بیماری بلند شدند و با سلامتی سرکلاس رفت .

### نصیحت کردن دیگران در نصیحت کننده نیز تأثیر عمیقی دارد.

کسانیکه که بطور ناخودآگاه و نقشه‌های پیچیده ، قبلی شروع به نصیحت دیگران می کنند بطور ناخودآگاهانه تحت تاثیر سخنان و نصایح خود قرار می گیرند و این واقعاً "یکی از معجزات فکر آدمی میباشد . البته در این مورد استثنائاتی هم وجود دارد و اکثر " نصیحت دیگران در خود در نا صحت اثراتی می گذارد که بسته به نوع نصیحت و کیفیت آن و شخصیت نا صحت ، شدت وضعفایی دارد .

وقتی که نصیحت کننده فرد مورد نصیحت را مخاطب قرار داده و دستورات و توصیه‌هایی به او می کند قصد دارد که سخنانش در او تأثیر عمیق کرده و ایجاب ایمان بکند لذا همین کوشش موجب می شود که سخنان او از ذهن و فکر نصیحت کننده و با یک نوع اعتقاد و ایمان نشاءت بگیرد اینجاست که ضمیر ناخودآگاه فرد نا صحت ، مقدار بیشتری از آن افکار را جذب کرده می پذیرد بهتر است اینرا نیز متذکر شوم فردی که با نیروی ایمان و اعتقاد کمال افکار و سخنان خود را روانه ذهن فرد یا افراد مورد نظر می کند ، افکار او با شدت بیشتری مورد قبول واقع می شود و همچنین در خود نا صحت نیز همان سخنان اثرات عمیقی بجای می گذارد .

ولی فردی که فقط بعنوان ریا و بدون هیچگونه اعتقاد و ایمان به

سخنان خود به نصیحت دیگران می پردازد، تقریباً "می توان گفت نه اثری در افراد شنونده و نه در خودناصح خواهد داشت برای شرح بیشتر، موضوع مثال زیرا را ذکر می کنم.

### چگونه نصیحت دوستم، در خود من اثر عمیقی بخشید

روزی یکی از دوستانم پیش من از ضعفهای روانی خود صحبت می کرد او می گفت که دچار عارضه زودرنجی میباشدا و توضیح داد که " من زودنرج هستم از هر مسئله ای رنج می برم مثلاً" وقتی در کار کوچکی موفق نمی شوم، هزاران خیالات در من بوجود می آید یا وقتی دوستم سر قولش حاضر نمی شود دهها خیال و فکرواهی ذهنم را پر می کند، فکر می کنم که دوستم از من رنجیده است یا مرا مسخره کرده یا کینه فلان امر جزئی یکماه پیش را در دل دارد یا می خواهد مرا اذیت کند یا از من خوش نمی آید و یا ...

من (نگارنده) که در آن موقع خودم نیز کمی چنین عارضه ای داشتم، بدون تلاش قوی و حساب شده فقط شروع به نصیحت او کردم و بطور ساده و با صحبت عادی با ایمان و اعتقاد قوی برای تاءثیر روی دوستم با سخنان خود او را از ناراحتی و زودرنجی بر حذر داشتم و گفتم که این یک عارضه روانی است که شما نباید به آن اعتنایی بکنید چون هر قدر به این مسئله توجه کنید ناراحتی شما بیشتر می شود، شما باید به بزرگترین مشکلات با دیده تمسخر بنگرید چه برسد به کارهای جزئی، شما باید در زندگی مقاوم باشید و ...

خلاصه بعد از مقداری راهنمایی و نصیحت من، دوستم از من خدا حافظی کرد و رفت اتفاقاً "فردای آن روز یکی از دوستانم که قبلاً" از من ناراحت بود ولی با هم آشتی کرده بودیم با من قرار ملاقات گذاشت و بعد از ظهر آن روز در وقت لازم سر قرار خود دنیا مدمن با کمال تعجب دیدم که چندان اثری از زودرنجی در من مشاهده نمی شود و فکری که موجب ناراحتی من بشود در ذهنم بوجود نمی آید بعد از مدتی صیر چون دوستم سر قرار خود دنیا مد به خانه برگشتم ولی هیچگونه احساس ناراحتی نداشته و هیچ خیال زودرنجی و ناراحتی در ذهن من وجود نداشت وقتی خوب فکر کردم متوجه شدم

که نصیحت دیروز من که برای دوست زودرنج خود می‌کردم ، درخودم نیز تا شیر عمیق و عالی گذاشته است.

### افرادی که با نزدیک شدن به درخت هیپنوتیکی بخواب می‌رفتند.

در قرن نوزدهم بعضی از طرفداران مانیتسم بقول خودشان درخت را مانیتیزه می‌کردند هما نگونه که مسمر پدر علم هیپنوتیزم تشکی را به ادعای خود مانیتیزه کرده بود بعضی از مردم برای شفای بیماریهای خود به دیدن درخت مانیتیکی می رفتند و با ناله و لمس آن درخت شفا می یافتند . شگفت انگیز تر اینکه بعضی از افراد بعنوان شوخی و یا هر دلیل دیگر بعضی از مریضان را به درختی راهنمایی می کردند و بدروغ می گفتند که این درخت مانیتیزه شده است و این مریضها با نزدیک شدن به آن درخت دچار بحران و تشنج شده و به خواب هیپنوتیکی می رفتند در حالیکه نه هیپنوتیزی وجود داشت و نه درختی مانیتیزه شده بود . این ماجرا نشان می دهد که چگونه بیماران مذکور با این تصور که درخت شفا بخش است شفا می یافتند .

### زنی که با خوردن قرص بی خاصیت دچار خوابی عمیق شد.

زنی برای من نقل میکرد که پسر از قرصهای خواب آور استفاده میکرد و چند روزی بود که به علت یکسری ناراحتی های عصبی دچار بی خوابی شده بود و شبها پیش از دوسه ساعت خواب نداشت و روزها هم محال بود که بتوانم بخوابم .

روزی تصمیم گرفتم که از قرصهای خواب آور پسر استفاده کنم پسر به مسافرت رفته بود من نیز شناختی از انواع قرصها نداشتم با اینهمه به جستجوی قرص خواب آور از میان داروهای پسر برآمدم و یک بسته قرص پیدا کردم که فهمیدم از همان قرصهای خواب آور است لذا حدود ساعت دو بعد از ظهر قرص را خوردم کم کم احساس سرگیجه نمودم تا اینکه دراز کشیده خوابیدم ، حدود های ساعت هشت بود که از خواب بیدار شدم و متوجه شدم که

در خوابی عمیق بوده ام ..

فردای آنروز پسرم از مسافرت برگشت وقتی موضوع را به او گفتم دچار تعجب شد و اظهار داشت که چند روز است که قرصهای خواب آور خود را تمام کرده است بعد از تحقیق معلوم شد که قرصهای مذکور هیچگونه اثر خواب آوری نداشته است از این ماجرا نیز نتیجه می گیریم که چگونه فکرنا خود آگاهان خانما شرعاً عمیق خود را بخشیده بود .

### خانم کوری که در اثر نوشیدن آب معدنی بینا شد .

دکتر ژوزف مورفی در کتاب خود بنام قدرت فکر این مثال را آورده است :  
"خانم بیرزن نابینائی بود . بارها پزشکان متخصص چشم ، بعد از معاینه دقیق چشمان خانم بیرز اظهار داشته بودند که اعصاب بینائی او مختل شده است و امکان ترمیم و یا درمان آن ابداً "وجود ندارد . خانم بیرز عقیده داشت که اگر به منطقه " لورد " برود و آب معدنی شفا بخش آن ناحیه را بنوشد ، شفا خواهد یافت . لذا به آن منطقه رفت و بعد از یک ماه ماندن در آن منطقه و نوشیدن آبهای معدنی آن منطقه بینائی خود را بدست آورد . انتشار را این خبر سروصدای فراوانی در محافل پزشکی ایجاد کرد و هم اکنون نیز پرونده پزشکی او در مرکز " لورد " فرانسه وجود دارد و مورد تائید پزشکان عالیمقام آن دیار قرار گرفته است "

آیا آب معدنی ناحیه " لورد " بود که چشمان خانم بیرز را بینا کرد ؟  
ما می گوئیم نه چنین چیزی ممکن نبوده است زیرا هیچ تحقیق شیمیائی تا حال ثابت نکرده است که در آب معدنی "لورد" عناصر و ترکیباتی وجود داشته باشد که اعصاب بینائی را تقویت و سالم کند ، بلکه ایمان و اعتقاد خانم بیرز بوده که موجب بینائی او شده بود . یعنی خانم بیرز به این فکر که با نوشیدن آب معدنی منطقه " لورد " شفا خواهد یافت ، اعتقاد کامل داشت . و این بهترین تلقین بنفس برای بینائی بود که در ضمیرنا خود آگاه ( در مورد ضمیرنا خود آگاه بحث نموده ایم ) او کاملاً "موءثر افتاده و ضمیرنا خود آگاه نیروهای درونی و خارق العاده او را به فعالیت واداشته و موجب بینائی دیدگان او گردید .



### جوانی که آب نمک را به جای شربت گوارا نوشید

من در مورد حدود تلقین پذیری در حال هیپنوز عمیق آزمایشاتی انجام داده‌ام. در یکی از آزمایش‌ها،یم جوان ۲۳ ساله‌ای را به هیپنوز عمیق بردم و یک لیوان آب نمک را به دست او دادم سپس به او تلقین کردم که این یک لیوان شربت گوارا است که تو با احساس لذت تمام آنرا خواهی نوشید، سوژه سریعاً آب نمک را بجای شربت گوارا با حرص و ولع سرکشید سپس از او پرسیدم که چه نوشیدی جواب داد شربت گوارا، دوباره سؤال کردم چه احساسی داری گفت: احساس خوشی.

### فلجی که با خوردن کاغذ نسخه بهبودی خود را باز یافت

یک پزشک فرانسوی که در زمان اشغال الجزایر توسط فرانسه، برای کارهای درمانی به آن کشور رفته بود در خاطرات خود چنین می‌نویسد: روزی یک عرب بدوی (صحرائنشین) را پیش من آوردند و به علت انقباض سخت عضلات پاها، فلج شده بود و خود را در به راه رفتن نبودن بعد از معاینه او یک نسخه بلندبالائی برایش نوشته و به دستش دادم و گفتم که مواد این نسخه را در یک کاسه آب مخلوط کرده بخورد، او را از پیش من بردند. درست بعد از سه روز با کمال تعجب دیدم که او با پاها و با خودپیش من مراجعت کرد و از اثر خوب نسخه تشکر کرد و از من خواست که نسخه دیگری نیز به او بدهم، من وقتی نسخه سه روز پیش را از خواستم، در جواب گفت که طبق دستور شما نسخه را در ظرف آبی انداخته و سرکشیدم. حالا آمده‌ام نسخه دیگری به من بدهید.

متوجه می‌شوید که این بیمار فلج بجای اینکه داروهای نسخه را در ظرف آب مخلوط کرده بخورد، خود کاغذ نسخه را در ظرف آبی مخلوط کرده خورده بود و در مدت سه روز بهبودی کامل یافته بود.

### تلقینی که فردی را کشت

در آمریکا روانشناسان برای آزمایش اثر تلقین، دو نفر محکوم به اعدام را چنین مورد آزمایش قرار دادند:

دو نفر محکوم به اعدام را به اطاق اعدام آوردند، چشمهای نفر اول را بستند و به او گفتند که ما شا هرگ با زوی تو را می زنیم تا براثر خونریزی بمیری، لذا رگ دستش را بریدند و طوری گرفتند که خون از ارتفاع کمی از دستش بریزد و صدای آن نیز شنیده شود، خلاصه پس از ۱۰ دقیقه نفر اول براثر خونریزی مرد.

سپس نوبت به نفر دوم رسید. او که تمام این ماجرا را با دقت کامل تماشا می کرد کلاماً "معتقد شده بود که مثل او در مدت ده دقیقه خواهد مرد. نفر دوم را نیز در موقعیت نفر اول قرار دادند و چشمهایش را بسته و لوله نازک آب گرمی را (آبی که دمایش تقریباً "به امداد زده های خون بود) به با زویش وصل کردند و در همان نقطه وصل زخم کوچکی بر روی پوست با زوی او ایجاد کردند و در همان لحظه شیر آب را باز کردند. این فرد که جزئیات مردن نفر اول را مشاهده کرده، احساس می کرد که خون گرمی از با زوی او سرازیر شده است و نیز تلقین کردند که مثل نفر اول پس از ده دقیقه خواهد مرد و آزمایشگران هر لحظه گذشت دقیق را اعلام می کردند و در اس ده دقیقه این فرد نیز مرد. متوجه می شوید که نفر اول در اثر خونریزی واقعی در مدت ۱۰ دقیقه می میرد ولی نفر دوم بدون خونریزی، فقط با تلقین و تصور آب گرم بجای خون از با زویش، می میرد.

### ماجرای درمانهای شگفت آور امیل کوئه

نشوی واقفیک نکته ز اسرار وجود

تا نه سرگشته شوی دایره امکان را

مسیوا میل کوئه مؤسس "اولین کلینیک تلقین بنفس" و بنیانگذار "اولین سوسیتته اتوهیپنوتیزم" از اهالی نانس فرانسه بود.

مسیو کوئه ابتدا یک دارو فروش بود سپس به علم هیپنوتیزم روی آورد و یک ماجرای ساده او را به طرف کشفی بزرگ راهنمایی کرد. آن ماجرای ساده این بود که روزی پسر کوئه دیر از خواب بیدار شده بود کوئه شروع به سرزنش پسرش به علت پر خوابی نمود پس از آن کوئه متوجه شد که تا عصر هما نرو ز قیافه پسرش غمگین بوده اش سرزنش ها در چهره او پیدا بود.

بعد از گذشت چند روز دوباره پسر کوئه دیرا ز خواب بیدار شد با زامیل کوئه پسر خود را مورد ملامت قرار داد و دوباره متوجه شد که آثار سرزنش و ملامت تا عصرها نروزد رقیافه پسرش پیدا است اینجا بود که کوئه به این فکر افتاد که چرا ملامتهای صبح اثرش تا شب باقی می ماند و از این مسئله نتیجه گیری کرد که اشخاص هنگام صبح به محض بیدار شدن از خواب طبیعی در یک حالت خواب آلودگی هیپنوزی بوده و حدود چهل تا شصت درصد در حال تمرکز و خلسه بوده و به همان درصد ضمیرنا خود آگاهانه آما ده جذب تلقینات می باشد .

مسیو کوئه پس از سالها مطالعه و تحقیق پیرامون ضمیرنا خود آگاه به نتایج زیر رسید :

- ۱- ضمیرنا خود آگاه ماقوه قادر و مهمی است که اغلب کارهای ما را اداره می کند ، و حتی گاهی هم بر قوه اراده ما غلبه می کند .
- ۲- ضمیرنا خود آگاه وسیله ای در دست دارد که با آن نفوذ خود را اعمال می کند و این وسیله نیروی خیال است .
- ۳- ضمیرنا خود آگاه ما ننندیک بجه کوچک ، مطیع و منقاد دستورات اراده می تواند بشود یعنی می توان آنرا به دلخواه تربیت کرد .
- ۴- وسیله ای که ضمیرنا خود آگاه را تربیت و مطیع می سازد نیروی تلقین می باشد .

۵- ضمیرنا خود آگاه ما ننندیک اسب بسیار قوی و سرکش است که اگر آنرا تربیت و تعلیم نکنیم و بحال خود بگذاریم خرابیهای بسیار بار می آورد ولی اگر بوسیله تلقینات آنرا مطیع و رام کنیم می توانیم فواید بیشماری نصیب خود سازیم .

۶- بهترین وقت و زمان برای اجرای تلقینات واقعی است که ضمیر خود آگاه و اراده ما ضعیف بوده و یا در حال استراحت باشد لذا در حین خواب طبیعی و همچنین قبل از خواب در هنگام شب و صبحها هنگام بیداری که نه کاملاً خواب و نه کاملاً بیدار هستیم بهترین زمان برای اثر تلقین است .

و از اینجا بود که امیل کوئه شروع به درمان بیماریها با اصول تداوری روحی خود که آنرا تلقین بنفس می نامید کرد .



در حال هیپنوز تخمهای چشم سوژه به کاسهء سر رفته است طوری که سفیدی چشم کاملاً دیده می شود.

امیل کوئه با توجه به یافته های خود، در ناسی فرانسه کلینیکی بنام "کلینیک تلقین بنفس" دایر نمود. کوئه عبارتی به این مفهوم تنظیم کرده بود: "من هر روز و هر لحظه از هر حیث و از هر جهت بهتر و بهتری شوم" دکتر کوئه بیماران را وادار می کرد که هر شب هنگام خوابیدن و صبح هنگام بیدار شدن عبارت مذکور را ۲۰ بار با صدای آرام به خود تلقین بکنند. همچنین کوئه اضافه کرد که بیماران را به عبارت "از هر حیث می تواند درمان ناراحتی بخصوصی مثل فشار خون یا تنگی نفس را نیز به این صورت که "فشارخونم نیز تنظیم شده" یا "تنگی نفسم نیز رفع شده" را در بین جملهء بالابکار ببرد.

**درمان ۱۵ هزار نفر در هر سال با یک جمله کوتاه**

همانگونه که مرحوم کاظم زاده، ایرانشهر نیز در کتاب خود بنام، تداوی

روحی نوشته است، هر سال حدود ۱۵ هزار بیمار بستاری میل کوئه از امراض گوناگون معالجه می شدند و از اطراف و اکناف عالم بیمارانی به زیارت کوئه آمده و اغلب در چند روز و یا چند هفته شفا می یافتند و بسیاری از پزشکان مختلفه نیز آمده و در مجلس طبابت او حاضر شده و ترتیب تدوی روحی یعنی صحبت کردن و دستور دادن او را با نتایجیکه بچشم می دیدند یا دگر گرفته و آنها را در شهرهای خود بکار می بستند و نتایج فوق العاده حاصل می کردند مسیو کوئه خود به بیمارانی می گفت که من نه معجزه می کنم و نه سحر و بلکه هر معجزه و سحری که هست در نفس خودتان است من جز معلمی کار دیگر نمی کنم و فقط بخودتان بیاد می دهم که چگونه خودتان را درمات بکنید.

### زنی که بعد از ۱۷ سال مرض سخت با روش کوئه معالجه شد

یک زن آمریکائی بنام "الا. ب. کرک" که بیش از پنجاه سال پیش برای درمان به نزد دکتر کوئه رفته و معالجه شده بود پس از مراجعت از فرانسه با اجازه کوئه تفصیل زیارت و درمان و معالجه خود را در کتابی بنام "زیارت من بنزد کوئه" بزبان انگلیسی منتشر کرد خانم کرک در همان کتاب شرح درمانش را چنین می نویسد: "هفده سال بود که انواع معالجات را برای شفای مرض که عبارت از تشنج و سفت شدن عضلات بود بکار می بردم ولی با وجود این نتیجه ای ندیدم و چیزی نمانده بود که بکلی از راه رفتن عاجز مانم اما همینکه از روش درمان مسیو کوئه چیزهایی شنیدم، تصمیم گرفتم که به شهر نانسی که اقامتگاه اوست حرکت کنم من امید داشتم اما اعتقاد نداشتم ولی پس از معاینه و درمان روز اول حال خودم را بهتر دیدم لیکن با وجود این هنوز دردهای شدید، ساقهای مرا شکنجه می داد، پس از درمان دفعه دوم، دردها بکلی رفع شد و این دردها و انقباض عضلات از هما نروزه بعد دیگر دیده نشده است، بهبودی روز بروز زیاده تر شد و از آنوقت با کمال آسانی راه می روم"

هما نظوریکه ملاحظه می کنید این خانم آمریکائی ۱۷ سال پس از مراجعه به پزشکان مختلف، در آخر کار با روان درمانی معالجه می شود.

### چگونه درخت یا چشمه‌ای مرض‌ها را درمان می‌کند؟

همچنین بعضی از افراد در مناطقی شروع به ساختن چشمه و پرورش درختی می‌کردند و برای آنکه چشمه و درخت او از دست مردم در امان بوده و خراب و کنده نشود، داستان‌های سرهم می‌کردند و یک نام مقدسی برای آن دست و پا می‌نمودند و مردم را از عواقب وخیم خراب کردن چشمه و کندن درخت می‌ترساندند و از آنجا که نوع بشر، بت‌ساز و افسانه‌آفرین می‌باشد، داستان جعلی در مورد درخت و چشمه را هرکسی با سلیقه و ذوق خود تغییر داده و بهتر و بزرگتر و مقدس‌تر می‌کردند تا اینکه داستان‌های عجیب و غریبی برای آن چشمه یا درخت درست می‌شد و زبانه‌های خاص و عام آن منطقه می‌گردید و افرادی که ناچاراً احتیاجات مختلف روانی و یاروان تنی داشتند همیشه در پی مفری بودند لذا افراد تلقین پذیر قوی بسوی آن درخت یا چشمه جلب شده و با نذر و دعا نمودن برای آن واکثراً " با نوعی عبادت در پای درخت یا کناره چشمه که بیشتر منجر به یک حالت خلسه و جذب می‌شد، درمان می‌شدند اینجانب نیز تنها با درمان شدن یا رفع ناراحتی یک فرد تلقین پذیر، افراد دیگر، اعتقاد خاصی به آن چشمه یا درخت پیدا کرده و درجه تلقین پذیریشان بیشتر می‌شد و به نذرونیا زو عبادت آن می‌پرداختند و نتایج درخشانی می‌گرفتند.

---

---

## تأثیر افکار مثبت و منفی در زندگی و شخصیت انسان

این جهان از فکر و افعال ماست  
فکر ما خلاق فعل و حال ماست

فکر پاک اقبال بنمایدنشار  
فکرنا پاک آوردادبشار بار

تأثیر افکار در زندگی و شخصیت حقیقتی است که بعضی از متفکران قدیم و جدید بر آن تأکید نموده اند ما معتقدیم افکار ما چه بصورت مثبت و چه بصورت منفی تأثیرات شگرف شدیدی در شخصیت استعدادها، رفتارها و مسیر کلی زندگی ما دارد. همه ما با این که دارای ضعفها و نقصهای هستیم ولی بدون توجه به آنها می توانیم با افکار مثبت زندگی خود را در یک مسیر مشخص شده و اصولی قرار دهیم. در این روش ما بجای انگشت گذاشتن بر ضعفهای خود و بزرگ کردن آنها با بستی آنها را به هیچ انگاشته و در عین حال سرکوب نموده و از بزرگ کردن و توجه زیاد به آنها خودداری کنیم.

همچنین ما در برخورد با نقاط قدرت و امتیازات شخصیت خود با بستی آنها را مهم دانسته و در عین حال به تقویت و رشد هر چه بیشتر آنها بپردازیم وقتی که ما در مورد موضوعی فکر مثبت می کنیم ضمیرنا خود آگاه ما آن فکر مثبت را جذب و مطابق آن شخصیت و استعدادها و رفتارهای ما را کنترل می کند. ما در برخورد با مسائل مختلف هر واکنشی که نشان می دهیم وابسته به طرز تفکر ما است اگر ما در مواجه با یک کار مهمی، با اعتماد بنفس و شجاعت عمل کرده و آن کار را انجام پذیر و شدنی تشخیص داده و براحتی به آن اقدام می کنیم وابسته به طرز تفکر و افکار مثبت ماست. بالعکس

اگر ما در مقابل کارهای مهم وحشت زده شده و خود را می‌بازیم و شجاعت عمل را از دست داده و آن کار را نشدنی حساب می‌کنیم با زوا بسته به طرز فکر ما بوده ولی نشانه‌دهنده اینست که ما دچار تفکرات منفی شده ایم.

درون ما انرژیها و نیروهای خفته و بالقوه زیادی وجود دارد. فقط با افکار مثبت می‌توانیم آنها را بکار ببریم. وقتی ما در مقابل مسائل مختلف و پیشامدهای زندگی شروع به تفکر مثبت نموده و با افکار مثبت پیش می‌رویم در موقع لازم انرژیها و نیروهای درونی آزاد شده و ما را به راحتی به هدف و مقصدمان می‌رساند ولی وقتی که ما دستخوش افکار منفی می‌شویم و در دام - تفکرات منفی گرفتار می‌شویم انرژیها و نیروهای درونی ما غیر قابل استفاده و را کد مانده و موجب شکست و ناکامی ما می‌گردد.

استعدادهای ما نیز تحت تاثیر افکار ما می‌باشند وقتی غرق در تفکرات مثبت هستیم استعدادهای ما شکوفا شده در کارهای مختلف موفقیت به سراغ ما می‌آید ولی وقتی دستخوش افکار منفی می‌شویم استعدادهای ما سرکوب شده موجب ضعف و ناکامی ما می‌گردد.

عادت کردن به تفکر مثبت کار آسانی نیست زیرا ما درجا مع و محیطی بزرگ شده ایم که عادت به تفکرات مثبت و خودداری از تفکرات منفی چندان مورد توجه نبوده است ولی با اینهمه با زما می‌توانیم با کمی تلاش و کوشش به تفکرات مثبت عادت کرده و در برخورد با مسائل دستخوش افکار مثبت شویم.

فکر ما دارای چنان قدرتهائی است که اگر به مقدار کمی از آن قدرتها دست یابیم قادر به حل مشکلات و از بین بردن موانع پیشرفت خود خواهیم شد پس بایستی از این قدرتهای فکر بخوبی استفاده نمود. یکی از بهترین روشهای استفاده از قدرتهای فکر اینست که به افکار مثبت و جدی روی آورده و در حال تفکرات مثبت اعتماد بنفس کافی و ایمان کامل به اثرات فکر خود داشته باشیم. پس بهتر است از حالا، از همین لحظه تصمیم بگیریم که کاملاً "به افکار مثبت و مثبت گرائی روی آورده و از منفی بافی بپرهیزیم. و از همین حالا جملات و مفاهیم "نمی‌توانم" "قادر نیستم" "مشکل است" "می‌ترسم شکست بخورم" "شدنی نیست" و مانند آنها را از



صفحه ذهنتان پاک کنید و بجای آنها جملات و مفاهیم "می توانم" "قادرم" هستم" "خیلی آسان است" "موفق خواهم شد" "کاملاً عملی است" را در صفحه ذهنتان با خطی درشت ثبت نمایید.

چرخ برهم زنم از جربه مرادم گردد

من نه آنم که ز بونی کشم از چرخ فلک

اگر قادر به اینکاری که گفتم بشوید بدانید که حتماً "فرشته موفقیت" و کامیابی را در آغوش خواهید کشید.

### انسانهای آنگونه که فکر می کنند هستند.

انسانها همانگونه هستند که خودشان، خود را آنگونه می دانند. البته یکسری نقصها و عادات، ارثی بوده و رفع آنها خیلی مشکل و بعضی مواقع محال بنظر می رسد ولی با جرات می توانم بگویم که "کل رفتار آدمی وابسته به نوع تفکر اوست" یعنی انسان آنگونه رفتار می کند که فکر می کند و مهمترین مسئله ای که شخصیت انسان را بما می شناساند مسئله تفکرات اوست و بزرگترین علت تفاوت شخصیتها در افراد مختلف تفاوت در نوع تفکر افراد می باشد.

البته یکسری عقیده ها و عقده هایی در انسانها وجود دارند که از دوران کودکی در ضمیرنا خود آگاه آنها نقش بسته و رفتار انسان را تحت تاثیر قرار می دهند ولی ما معتقدیم که اگر انسان بتواند آن عقاید و عقده ها را بشناسد یا نا خود آگاهانه مایل به رفع آنها باشد، در اینکار و نیز حتماً "موفق خواهد شد یعنی همه سدها و موانع در مقابل قدرت عظیم فکر، خرد شده از بین می روند. پس بهتر است هدف خود را در زندگی تعیین کرده بشناسید سپس در راستای آن فکر بکنید آنگاه خواهید دید که در آن راستا نیز حرکت می کنید.

اگر شما فکر می کنید که فردی ترسو هستید بدانید که واقعاً ترسو هستید اما اگر فکر می کنید که فرد شجاعی هستید، مسلماً "شما فرد شجاع و دلیری هستید همانگونه که اگر شما فکر بکنید که فردی فاسد، پست، ضعیف النفس،

علیل، کم استعداد، عصبی و زودرنج هستییدهما نگونه نیزخواهیدشدولسی  
اگر شما خود را فردی با فضیلت، با استعداد، با عفت، متین، صبور و فعال  
بدانید مسلماً "چنین شخصی خواهی بود. پس بهتر است همیشه و در همه  
مراحل زندگی افکار مثبت را جانشین افکار منفی نمائید. تا همواره  
در کارهایتان موفق شوید.

آری اندر این جهان ببقرار

دست خودداری ز مام اختیار

کار و بار و حال تو در هر زمان

زادهء فکر تو باشد بیگمان

فکر بد را میوه حال بد بود

فکر پاکت با شیرین می دهد

رو تو و فکر و نیت را پاک کن

جا همهء بدبختی آنکه چاک کن

### تأثیر کارهای نیک و کارهای زشت در شخصیت انسان

کارهای نیک، زادهء افکار نیک است. کسی که در ذهن او فکرنیکی و  
فضیلت بوجود نیاید بدخودی خود دست به کارهای نیک نمی زند. انجام  
کارهای نیک وجدان آدمی را راحت تر و آسوده ترمی سازد. چون وجدان  
آدمی قطرتا "طالب پاکی ها و فضیلت ها ست. ما هنگام انجام کارهای نیک،  
حتی اگر مورد تشویق دیگران هم قرار نگیریم، باز وجدان ما برای آیندهء  
ما نقشه های نیکی و فضیلت طرح ریزی می کند و روح ما را جلادادهء خلاق  
ما را نیکو می سازد و از ما آدمی نیکوکار و پاک بوجود می آورد.

هر آنچه می کنی تو مپندار کن عمل

گردون فرو گذارد و دروان رها کند

قرض است و فعلهای تو در پیش روزگار

در هر کدام دور که خواه دادا کند

همهء ادیان آسمانی انسان را از ارتکاب کارهای زشت و بدمنع

می کنند. این امر خود اهمیت احتراز از کارهای زشت را برای ما روشن

می سازد. از طرفی می دانیم که کار بد نتیجه افکار و تخیلات بد و منفی می باشد. پس کسی که کار زشتی انجام می دهد، به این علت است که ابتدا افکار خود را در مسیر منفی وزشت به جریان انداخته است. هر قدر آدمی مرتکب کارهای بد بشود هما نقدر با گذشت زمان بتدریج تبدیل به فردی منحرف و فاسد و ناتوان و بدبخت خواهد شد.

به این حدیث که به این موضوع اشاره دارد و از فرمایشات امام محمد باقر (ع) است توجه نمائید. اما مباحث می فرمایند: "قلب هر انسانی مثل یک لوح سفید است که چون گناهی مرتکب می شود، نقطه سیاهی در آن لوح سفید بوجود می آید. اگر انسان به کارهای زشت و گناه ادامه دهد و از آنها خودداری نکند، آن سیاهی غالب گشته و سفیدی از بین می رود. در این صورت، اینچنین انسانی هرگز بسوی خیر بر نمی گردد."

هر قدر انسان اعمال زشت انجام دهد، هما نقدرندای پاک وجدان خود را که از فطرت پاک انسان سرچشمه می گیرد ضعیف و ضعیف تر و در آخر امر خفه می کند. اینجا است که بدبختی گریبانگیر انسان می شود. پس انسان بهتر است به افکار مثبت و نیک روی آورده و کارهای نیک انجام دهد و از افکار منفی و زشت و کارهای بد پرهیز کند.

این جهان کوه است و فعل ما نسا

از نساها سوی ما آید صدا

اگر به هر علتی شما قادر به مبارزه با منفی گرائی و افکار منفی و مضر و دارای عادت تفکرات مثبت نشدید می توانید از هیپنوتیزم کمک خواسته و با خود هیپنوتیزم افکار خود را تحت تاثیر کامل قرار دهید. شما می توانید خود هیپنوتیزه کرده و در عالم هیپنوز با تصور تلقین به سر - کوب و از بین بردن زمینه های افکار منفی و مضر در ذهن خود نمایند تا همیشه دستخوش افکار مثبت و مفید شوید.

## عکس العمل قوه فکر

مرحوم حسین کاظم زاده ابراهیم شهر در کتاب خود بنام قوه فکر چنین می نویسد:

"خوشبختانه فکر، تابع یک قانونی است که عدالت و حقانیت را در جهان ما برقرار می‌کند و اگر آدمیزادگان تنها همین یک قانون را درک می‌کردند و به مقتضای آن عمل می‌نمودند بدبختی از زمین رخت بر می‌بست.

این قانون عبارت از تولید عکس العمل و یا برگشت افکار به ما حب خود است. قانون عمل و عکس العمل در همه اجزاء عالم جاریست و هیچ عملی مادی و یا معنوی موجود نیست که عکس العملی از آن حاصل نشود و چنانکه هیچ جزئی بی مدویا هیچ نوری بی ظلمت متصور نیست.

قوه فکر تابع همین قانون است و هر یک از افکار و احساسات ماحتما " یک عکس العمل بوجود می‌آورد. لهذا هر یک موج فکر که از دماغ خود بیرون می‌فرستیم مانند اشعه آفتاب با مرکز خود یعنی دماغ ما مربوط می‌ماند مثل یک نردبانی که به هوا می‌پرانیم اما سرریسمان آنرا در دست خود نگاه میداریم.

در هر حال این امواج خواه پس از قوت یافتن یا جذب کردن امواج دیگر و خواه به محض تصادف با یک قوه دشمن و قویتر از خود و حتی پس از رسیدن به هدف بازمانده اند و عکاس صوت بطرف مبداء خود بر می‌گردد و مرکز مغز فرد فرستنده را بیش از سابق تحریک می‌کند بطوریکه کم آن فکر خوب و یا بد محکمتر می‌شود و مانند تیری که از بیرون بطرف ما انداخته شود و تیرات خوب و یا بد خویش را می‌بخشد. بنا بر این قاعده، هر چه افکار و احساسات نیک و بد بیرونی در نخستین هدف آنها خودمان هستیم و ثمره آنها را قبل از همه خودمان خواهیم چید و از اینجاست که گفته اند کسی که برای دیگران چاه کند خود در آن می‌افتد و بر عکس هرگاه کسی یک فکری را بآب می‌کند و در باره دیگران اظهار محبت و یاری و یا حتی دغایی می‌نماید از ثمره آن خود نیز راحت و شاد و خوشدل می‌شود چونکه این افکار و حسنات او با یک قوت زیاد بخودش بر می‌گردد. پس بسیاری از بدبختی‌هایی که برای ما وارد می‌شود نتیجه افکار و اعمال و حسنات خودمان است که به ما بر می‌گردد و میوه آنچه را که کاشته ایم بدامن ما می‌ریزد.

### توصیه‌های مهم با نتیجه گیری از بحث تأثیر افکار در زندگی انسان

همیشه خود را شجاع دانسته و فکر شجاعت کنید تا ترس از وجود شما رخت بر بندد همیشه خود را انسانی پاک دانسته و فکر فضیلت و نیکوئی کنید تا زشتی و پلیدی از وجود شما بدور بماند همیشه خود را فردی با هوش دانسته و فکر تیزهوشی کنید تا ساده لوحی و ضعف فکر به سراغ شما نیاید همیشه خود را منظم و لایق دانسته و فکر ارزش و لیاقت بکنید تا ضعفها و نقصها از وجود شما رخت بر بندد همیشه خود را فردی قاطع و دارای اراده ای آهنین دانسته و فکر قدرت اراده و ثبات قدم بکنید تا ضعفها و ناتوانیها و بی-ارادگیها با شما کاری نداشته باشد، همیشه خود را انسانی خوش خلق و با هیبت و با محبت دانسته، فکر نیکی و شخصیت و مهربانی کنید تا بدخلقیها و ضعف شخصیتها و قصاصتها از وجود شما بدور باشد. همیشه خود را حاکم بر سرنوشت و اتفاقات دانسته و فکر اختیار کامل و قدرت تعیین کننده، سرنوشت بکنید تا اسیر وقایع شدن ها و خود کم بینیها از وجود شما دوری گزیند همیشه خود را آزاد و آزاد مرد دانسته و فکر آزادگی و عزت و قناعت بکنید تا ذلتها و بردگیها از وجود شما رخت بر بندد و در آخر می گویم که همیشه و در همه، کارهای حساب شده، منطقی خویش، خود را پیروز و موفق بدانید و فکر موفقیت و شادکامی بکنید تا شکستها و ناملایمات از شما بدور باشد.

## قانون بازتاب شرطی

مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد (ضرب‌المثل فارسی)

قرنها پیش بشر به قانون بازتاب شرطی پی برده بود و در بعضی مواقع از آن استفاده می‌کرد ولی به صورتی کاملاً "مشخص و معین" بعنوان یک قانون علمی کشف نشده بود. تا اینکه بوسیلهٔ ایوان پتروویچ پاولف فیزیولوژیست معروف روسی بصورت یک قانون علمی مشخص کشف شد پاولف مشغول مطالعه روی دستگاه‌ها ضمهٔ سگ بودوی روزی متوجه شد که وقتی با ظرف غذا بطرف سگ نزدیک می‌شود، غدد بزاقی سگ با دیدن غذا شروع به ترشح می‌کرد یعنی بزاق دهان سگ که ابتدا فقط به دلیل قرار گرفتن غذا در دهان ترشح می‌شد با دیدن ظرف غذا و بدون قرار گرفتن غذا در دهان ترشح می‌شد.

پاولف دریکی از آزمایشهای خود برای اندازه‌گیری بزاق ترشح شده عمل جراحی کوچکی روی گلوی سگ انجام داد تا بزاق سگ مورد آزمایش را با لوله‌ای به بیرون هدایت نماید. پاولف ابتدا با ریختن پودر غذا به دهان سگ، بزاق ترشح شده را که یک عمل کاملاً "طبیعی" بود اندازه‌گیری کرد، سپس زنگی را بصدا درآورد و بلافاصله غذا در اختیار سگ قرار داد.

پس از چندین بار تکرار مشاهده کرد که این بار با شنیدن صدای زنگ بدون همراهی غذا بزاق سگ ترشح می‌شود و پاولف به این نتیجه رسید که سگ بین غذا و صدای زنگ ارتباطی برقرار کرده است و به علت همین ارتباط صدای زنگ نیز برای آن مانند غذا باعث ترشح بزاق می‌گردد. در این آزمایش صدای زنگ که محرک شرطی نامیده می‌شود جانشین

غذا که محرک غیرشرطی نامیده می شود شده بود .

مطالب فوق را به صورت ساده زیر می توان نشان داد

محرک غیرشرطی (غذا) قبل از شرطی شدن پاسخ غیرشرطی ( ترشح بزاق  
موجب می شود به دهان)

محرک بی اثر (صدای زنگ) قبل از شرطی شدن عدم پاسخ غیرشرطی ( عدم  
موجب می شود به ترشح بزاق)

محرک غیرشرطی ( غذا ) بعد از شرطی شدن پاسخ غیرشرطی ( ترشح بزاق  
موجب می شود به دهان)

محرک شرطی ( صدای زنگ ) بعد از شرطی شدن پاسخ شرطی ( ترشح بزاق  
موجب می شود به دهان)

### شرطی شدن

یادگیری شرطی (شرطی شدن) ساده ترین نوع یادگیری است و شرطی شدن  
تغییر رفتاری است که بر اثر جانشینی محرکی که طبیعتاً "بی اثر است به  
جای محرک دیگر که اثر طبیعی دارد حاصل می شود .

اراده و عقل و قدرت استدلال انسانها در مقابل بازتاب شرطی مغلوب  
می شوند . از راه شرطی شدن می توان انسانها را طوری تربیت کرد که عقل  
و اراده آنها در مقابل رفتارشان کم اثر و حتی بی اثر باشد یعنی قانون  
شرطی نیز شدت وضعی دارد . به نظر می رسد که شرطی شدن از راه رفلکس  
عصبی صورت گرفته و به سلسله اعصاب انسان مربوط می شود با استفاده از  
قانون شرطی می توان از یک انسان ترسو ، فردی شجاع و متهور ببار آورد  
و قوه تمیز و استدلال انسانها را کور کرد اینک دو مثال را برای روشن  
شدن موضوع ذکر می کنم .

### با استفاده قانون شرطی به شتر رقص یاد می‌دهند

حیوانات زبان منطقی و استدلالی ما را نمی‌فهمند پس از روزگاران قدیم تربیت حیوانات مطابق میل انسانها براساس قانون شرطی بوده است رقص کردن شتر نیز نمی‌تواند براساس فهم و شعور شتر یا زحمات استادان رقص باشد بلکه به صورت زیر به شتر رقص کردن رایا می‌دهند:

شتر را روی یک سطح آهنی که زیر آن خالی است قرار می‌دهند و در زیر سطح آهنی یک بخاری یا چراغ گرم‌کننده قرار می‌دهند، بعد از مدتی میز آهنی گرم و گرم‌تر می‌شود تا اینکه پا های شتر می‌سوزد و حیوان زبان بسته نمی‌تواند فریاد بکشد و نه سواد عریضه نویسی دارد که شکایت کند، اینجا است که فقط هر یک از پا های خود را به نوبت از روی میز برداشته و دوباره می‌گذارد و این ایجا د حرکتی یکنواخت می‌کند در این لحظه نوازنده ای هم به این صحنه اضافه می‌شود یعنی در این موقع نوازنده با ضربی شروع به نواختن آهنگ مخصوصی می‌کند.

این عمل چندین روز پی در پی دویا سه بار و هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام می‌شود تا اینکه مطمئن می‌شوند که شتر به آهنگ مخصوص شرطی شده است و پس از اتمام تمرین در موقع لزوم نوازنده آهنگ مخصوص را می‌نوازد و شتر در هر جایی که باشد ( مثل سیرکها، تئاترها و مقابله دور بین فیلم برداری سینما ) شروع به رقصیدن (انجا مخرکات یکنواخت پاها) می‌کند همانطوریکه ملاحظه کردید قبل از شرطی شدن، گرمای سطحی آهنی محرک غیر شرطی و رقص شتر پاسخ غیر شرطی است ولی بعد از شرطی شدن، آهنگ مخصوص، محرک شرطی و رقص شتر پاسخ شرطی می‌باشد.

قابل ذکر است که حرکات، رقص ها و نمایشهای حیوانات در سیرکها در اثر یادگیری شرطی ( شرطی شدن ) می‌باشد.

### زن شصت ساله ای با استفاده از قانون شرطی با پسر ۲۰ ساله ای ازدواج کرد

نمونه های زیادی از ازدواج های نابهنجار وجود دارد که اکثر آنها بر اساس قانون با زتاب شرطی بوده است این مثال، مثالی زنده و واقعی



از اثرات قانون شرطی می باشد. پسر ۲۰ ساله ای با قاطعیتی متناسب، چهره ای زیبا و قیافه ای متین در شهر بزرگی مستأجر بود زن شصت ساله ای نیز با قیافه ای زشت و اندامی نامتناسب ولی با ثروتی کلان، قصدشکار این جوان خوش منظر را که همسایه اش بودند نمود، و همه راهها را محاسبه کرد تا اینکه استفاده از قانون شرطی را بهترین راه دید.

پسرک جوان احتیاج به محبت، همدم، امکانات مادی و کمکهای دیگر داشت، پیرزن خرفت در برخورد با او، وی را مورد محبت و نوازش زیاده قرار می داد به بعضی از کارهای خانگی او رسیدگی می کرد و از ثروت زیادش در راه این عشق نابهنجار استفاده ها می کرد تا اینکه تنها همدم و مونس پسرک شد پیرزن هر روز با انجام دادن کارهای خانگی او و کمکهای مادی خود، دل او را بدست آورد و خود را بصورت فرشته نیکی و محبت در جلوی چشمان پسرک مجسم کرد تا حدیکه روزی این پیرزن کریه المنظره ۶۰ ساله به آقا پسر ۲۰ ساله که زیبایی او را با نزد عام خاص بود پیشنهاد ازدواج کرد و پسرک که بر اثر شرطی شدن، عقل و هوش خود را با خسته بود با کمسال رضایت در مقابل دیدگان از حدقه درآمده همسایه ها به این ازدواج تن در داد و چنین بود که پیرزن شکار خود را به چنگ آورد تا اینکه بیش از ۸ ماه طول نکشید که اثر قانون شرطی از بین رفت زیرا پیرزن روش قبل از ازدواج خود را ترک کرده بود و پسر جوان با دختر همسن خود بطور مخفیانه ازدواج کرده از خانه پیرزن فرار کرد.

در این ماجرا بوضوح مشاهده می شود که چگونه قانون شرطی، چشم عقل و هوش انسانها را کور می کند.

### شرطی شدن در خود هیپنوتیزم

این موضوع مسلم است که بیشتر اعمال و رفتارهای ما بر اساس شرطی شدن (یا دگیری شرطی) است. بعنوان مثال شنیدن اسم ترشی موجب ترشح بزاق دهانمان می شود (به دهن آب افتادن) و یا وقتی کسی پی

در پی خمیازه می‌کشد احساس خواب می‌کنیم و مثالهایی از این قبیل .  
 شرطی شدن یکی از ارکان هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم می‌باشد .  
 طوری که سوزهای اگر سه یا چهار بار هیپنوتیزه شود نسبت به روش هیپنوتیزه  
 تیزور شرطی می‌شود و در جلسات بعدی راحت‌تر به حالت هیپنوز وارد  
 می‌شود . تاثیراتی که بازتاب شرطی در وجود انسان می‌گذارد ، تاثیراتی  
 جالب توجه است . زیرا مسائل شرطی شده آنچنان رفتار آدمی را تحت  
 تاثیر قرار می‌دهد که عقل و قضاوت و اراده او نمی‌تواند از خود مقاومتی  
 نشان بدهد و اکثراً "مغلوب می‌شود . وقتی یک هیپنوتیزور با استفاده  
 از یک روش و تکرار آن روش سوز را هیپنوتیزه می‌کند این حالت تکرار  
 یک روش تاثیر خود را بصورت شرطی آنچنان روی سوز می‌گذارد که به  
 راحتی اراده و عقل او را تحت سلطه خود در می‌آورد .

شرطی شدن یکی از ارکان یادگیری خودهیپنوتیزم است . کسی که  
 می‌خواهد خود را هیپنوتیزه کند بایستی معنی شرطی شدن را بداند . ما  
 بدون استفاده از حالت شرطی شدن ، در خودهیپنوتیزم موفق نخواهیم  
 شد .

برای شرطی شدن در خودهیپنوتیزم و استفاده از قانون شرطی در  
 خودهیپنوز ، فرد بایستی ابتدا فنون و روشهای مختلف خودهیپنوز را روی  
 خود مورد آزمایش قرار دهد و روشی را که بیشتر با استعداد او انطباق داشته  
 و مورد در می‌آید انتخاب نماید و سپس آن روش را چندین جلسه مورد استفاده  
 قرار دهد یعنی چندین جلسه با آن روش انتخابی خود را هیپنوتیزه نماید  
 بعد از چند جلسه خودهیپنوتیزم با یک روش ، شخص به آن شرطی خواهد شد .  
 یعنی شخصی با توسل به آن روش بر راحتی و بدون زحمتی که قبل از شرطی  
 شدن متحمل می‌شد قادر خواهد شد که در مدت زمان کم خود را هیپنوتیزه و  
 به عالم خلسه و هیپنوز وارد کند . پس فرد علاقمند برای موفقیت بهتر و  
 آسانتر در خودهیپنوتیزم بایستی ، خود را هر چه زودتر و دقیقتر به یک  
 روش خودهیپنوتیزم شرطی کند .

همانطوریکه در بحث نکات بیست گانه لازم برای خودهیپنوز توضیح  
 داده شد برای موفقیت در خودهیپنوتیزم توجه به آن نکات و رعایت آنها

ضروری است و بدون توجه به آنها موفقیت ناممکن می نماید. مسئله مهم اینست که شما در ابتدای تمرینات به رعایت آن نکات لازم احتیاج دارید و بعد از شرطی شدن نسبت به یک روش خود هیپنوتیزم، به اکثر آن نکات محتاج نیستید. مثلاً "در ابتدای تمرینات خود هیپنوز شما با بستن در محیطی ساکت و آرام و بی سرو صدا با دمای مناسب و بستری راحت و غیره شروع به خود هیپنوتیزم نمائید ولی بعد از اینکه شرطی شدید دیگر این مسائل و عوامل روی شما تاثیر نخواهد داشت یعنی می توانید در محیط شلوغ و پرسر و صدا با دمای نامناسب و بستری غیر راحت نیز خود را هیپنوتیزه نمائید و از فواید آن بهره مند شوید. بعنوان مثال اگر شما خود را چندین بار فقط با روش تنفس چپ هیپنوتیزه نموده و خود را نسبت به سه روش تنفسی چپ شرطی کنید، بعد از شرطی شدن اگر همان روش را در حالت ایستاده و در محیط نامناسب نیز اجرا نمائید بی اراده تحت تاثیر قرار گرفته و هیپنوتیزه خواهید شد.

پس لازم به تذکر است که به شرایط شرطی شدن در خود هیپنوتیزم دقت نمائید همچنین اگر یک متخصص هیپنوتیزم شما را به یک روش خود هیپنوز شرطی می کند اگر در کار خود مهارت کافی نداشته باشد شما را با مشکلاتی مواجه خواهد ساخت مثلاً "ذهن شما را به کلیدهای شرطی خواهد که در اوقات نامناسب و غیر لازم روی شما تاثیر بگذارد ولی متخصص ما هر هیپنوتیزم شما را به کلیدی و روشی شرطی می کند که همیشه تحت اختیار او را داشته باشد و در اوقات که خودتان برای تمرین مناسب تشخیص می دهید، قابل استفاده باشد.

مسئله مهم دیگر در حالت درمان و خود بهسازی با خود هیپنوتیزم است در درمان و بهسازی با هیپنوتیزم توجه به عوارض و حالت های مرضی و همچنین توجه به ریشه یابی و علت مرض خیلی مهم می باشد. واقعی می توان با حذف عارضه مرضی فرد را درمان کرد ولی در بعضی موارد ریشه یابی و تشخیص علت بیماری نیز ضروری است. با توجه به این مسئله لازم به گفتن است که بعضی از امراض روحی، بر اثر بازتاب شرطی می باشد مثلاً شخصی در اثر رفتارهای افراد پلیم، نسبت به همه پلیم متنفر می شود این تنفر او بر اساس عقل و منطق نیست بلکه بر اثر بازتاب های شرطی است. حالا اگر او به

دهها نفر از افراد پلیس که به نظر می‌آید افراد خیرخواه و خادمی هستند برخوردار کنند، باز بر اساس همان خاطرات شرطی شده، قبلی نسبت به آنها احساس نفرت خواهد کرد در حالی که هیچ دلیلی برای این نفرت خود نخواهد داشت. گفتنی است که این امراض و حالتها با هیپنوز قابل درمان می‌باشد یعنی شخصی که مثال زده شد اگر در عرض چند جلسه هیپنوتیزه شود و به بیان داستان خود و علت ناراحتی و نفرت خود بپردازد درمان شده قضاوت او در مورد افراد مختلف پلیس عاقلانه و منصفانه خواهد شد. پلاتی نسوف روانشناس روسی در کتابی بنام "کلام" توضیح می‌دهد که خیلی از روان‌کاوان روسی برای کشف اثرات بازتاب شرطی از هیپنوتیزم و عواملی که محرک آنهاست استفاده می‌کنند زیرا در این موقع خاطرات بیمار به لحظاتی بازگشت می‌کند که این واکنش بروز کرده است و همینکه را بطلای پیدا شد تا علت معلوم شود، بازتاب بخودی خود از بین می‌رود و در حقیقت این نتیجه یک عمل بازگشتی از هیپنوتیزم است زیرا بازتاب شرطی نمایشگر پاره‌ای از تلقینات مشابه "بازگشتی هیپنوتیکی" است.

امراض عصبی و سایکوسوماتیک (روان تنی) می‌تواند وابسته به یکسری بازتاب‌های شرطی در گذشته باشد یعنی امراضی به علت یکسری بازتاب‌های شرطی در موقعیتی خاصی بوجود آمده باشد. چه بسا ممکن است این ناراحتی‌ها که در اثر چنین واکنش‌هایی بوجود آمده با اظها ر چند جمله در حالت هیپنوز از بین رفته و شخص درمان شود. اگر این ناراحتی‌ها درمان نشود همیشه در شخصیت و ذهن شخص اثرات نا بجای خود را حفظ نموده و موجب ناراحتی‌های مختلف خواهد شد. نفرت از یک گروه و صنف مثالی از یک تاثیر نا بجا است. بعنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که مورد سوءظن نا بجای پلیس قرار می‌گیرد به علت طرز برخورد این شخص با پلیس و ناشیانه و غیر عقلانی بودن رفتار فردی از افراد پلیس با این شخص، او دچار ناراحتی‌های عصبی می‌گردد. این شخص بعد از رفع سوءظن از اداره پلیس خارج می‌شود. یک اتفاق نا بجای دیگر دو روز بعد با زبانی او را به مرکز پلیس می‌کشاند و حالا به هر دلیلی باشد با زبانی او را به بیمارستان می‌برد. پس از خلاص شدن از این اتفاق چهار روز بعد همسایه او را و اتهام می‌بندد و او را می‌کند و او را به اداره پلیس می‌برد. افرادی از پلیس که سابقه‌ای

ذهنی از دو با حضور این شخص در اداره پلیس دارند با فرض اینکه این شخص حتما "شخص شرور و منحرفی است با او بد رفتاری کرده و حرفهای منطقی او را قبول نمی کنند. خلاصه این ماجرا نیز تمام شده و او به خانه و زندگی خود برمی گردد در حالیکه "پلاتونوف" مدعی است که روشهای خاص او در ۷۸ درصد بیماران که تحت درمان او بوده اند اثر داشته است.

دکتر "ژوزف ولی" روانکا و فریقائی طریقه دیگری از روانکاوی را توسعه داده و بنام "روانکاوی بوسیله مانع روحی متقابل" نامیده که مشابهتی با متدروسی دارد. ضمناً "این استاد برای کشف با زتابهای شرطی از هیپنوتیزم هم استفاده نموده است.

اگر بعد از مطالعه این مبحث مدتی بنشینید و به علت ناراحتیها و رفتارهای خود بیندیشید، حتماً "متوجه خواهید شد که علت بعضی از ناراحتیها، امراض و اختلالات رفتاری و شخصیتی شما، شرطی شدن، مضر بوده و هیچ دلیل منطقی و عقلانی ندارد. ناراحتیهای ما نند زودرنجی، اضطراب، احساس گناه، تنفر، دشمنی، ترس، نگرانی و غیره از این قبیل هستند.

بعد از ریشه یابی آنها خود را هیپنوتیزه و به یادآوری خاطرات مربوط به آنها و سپس درمان خود بپردازید و مطمئن باشید که حتماً "در اینکسار موفق خواهید شد.



هيپنوز جمعی



حالت کا تالپسی



آزمایش روشن بینی سوژه







هیپنوتیزم جمعی



ولیزاده ( نویسنده کتاب ) سنجاقی را در بازوی سوژه قفل کرده است

---

---

## مکانیسم تنفس

با اینکه موضوع تنفس و چگونگی انجام صحیح آن در ابتدا موضوعی ساده بنظر می‌رسد ولی در حقیقت یکی از مهمترین مسائل می‌باشد. انسان هر قدر وقت خود را صرف تحقیق در مورد تنفس و اصول و قواعد آن بنماید. هما نقدر می‌تواند از یافته‌های خود استفاده زیادتری بکند. پس لازم است در مورد مکانیسم تنفس بیشتر تحقیق نمائیم و اصول صحیح آنرا کشف کنیم.

همه موجودات زنده و گیاهان احتیاج کامل به تنفس دارند و عدم تنفس به معنی عدم وجود زندگی آنهاست. موجود زنده اگر چند روز بدون غذا و مواد غذایی باشد ممکن است زنده بماند ولی چند دقیقه بدون وجود اکسیژن و تنفس آن، زندگی و حیات خود را از دست خواهد داد.

در مورد انسان، تنفس نامنظم و ناقص مضرات زیادی دارد که از حوصله بحث ما خارج است ولی لازم به یادآوری است که هوای آلوده کنونی شهرهای بزرگ صنعتی، کارخانه‌ها، مراکز تحقیقاتی و اقتصادی، سلامتی و زندگی صدها میلیون انسان را تهدید می‌کند. لازم است تمام ارگانها و نهادهای اجتماعی ذی ربط مالک دنیا در این مورد بطور هماهنگ اقدام نمایند تا شری هوای آلوده محیطهای مختلف از سر بشرکننده شود.

تنفس صحیح نیز فواید بیشماری دارد که ذکر همه آنها در این کتاب ممکن نیست. لذا ما در این کتاب به دو نمونه از تنفسهای صحیح و مشهور اشاره نموده و فواید آنرا ذکر می‌کنیم تا علاقمندان بتوانند از آن استفاده نمایند. سپس طرز تنفس صحیح را برای انجام خودهیپنوتیزم بیان می‌کنیم

تا علاقمندان خودهیپنوزبتوانند خود را براحتی هیپنوتیزه کنند.

### تنفس پرانا

هدف تنفس پرانا برای جذب پرانا و بیدار کردن کنдалینی واستفاده از آن در کنترل جسم می باشد یک یوگی می خواهد از طریق تنفس پرانا قدرت مطلقه ذاتی " پرانا" را جذب کرده و آنرا در خدمت اهداف خود بکار گیرد یک یوگی معتقد است که ما در پرانا شناوریم هماگونه که ماهی در آب دریا شناور است ولی ما زمانی خواهیم توانست از پرانا استفاده کنیم که راه صحیح تنفس آنرا بدانیم.

مرحوم منوچهر ذولخیر می گوید: " شروع به تنفس اصلی ( یعنی برای جذب پرانا ) اینست که هما نند شخص سالم و آشنا به لطف بوها که می خواهند از بوی گل مطلوب خود استفاده کنند تنفس نماییم و یا اینکه می خواهیم به تشخیص بوی دلپذیر که در فضا منتشر شده بپردازیم یعنی با کمال دقت و توجه آهسته آهسته هوا را داخل ریتین نماییم."

طرز تنفس پرانا: " به پشت دراز بکشید و یا بحالت چهارزانو و یا دوزا نودرجای ساکت وبدون سروصدا بنشینید، چشمها یتان را ببندید بدن خود را شل و وانها ده کنید، حدود ۵ دقیقه سعی نما بید به هیچ چیز فکر نکنید یعنی ذهنتان را از همه افکار پاک نما یید و در ذهن خود ایجاد خلاء فکری کنید آنگاه به آنرا می شروع به تنفس نمایید تنفس را در مدت ۱۰ ثانیه ( به اندازه شمارش ۱۰ عدد فاصله دار ) از طریق بینی به داخل ریه ها بکشید و در هنگام عمل دم تمام فکر خود را به جذب " جوهر ذاتی " ( پرانا ) متمرکز کنید یعنی تصور کنید که با هر دم همه پرانا ی موجود را به درون بدن تان می کشید بعد از ۱۰ ثانیه عمل دم شروع به حبس نفس نمایید تنفس را در مدت ۲۰ ثانیه در ریه ها نگاه دارید در مدت حبس نفس قویا " تصور نما بید که پرانا در همه رگهای شما همراه خون گردش کرده و در همه اعضا یتان نفوذ نموده قدرتها ی روحی شما را بیدار و روزنده و تقویت کرده و همه ضعفها، ناراحتیها و نقصهای شما را جذب و پاک می کند سپس شروع به باز دم از طریق دهان نمائید یک دفعه هوا را بیرون ندهید بلکه

نفس را نیز در مدت ۱۰ ثانیه با آرامی و تانی بیرون دهید و همزمان با خروج هوا از ریه ها تصور کنید که پرانا نا راحتیها و ضعفها و نقصهای شما را که جذب کرده بودا ز وجودتان خارج می کند و شما به سلامتی و نشاط و قدرت روحی می رسید ."

بعد از مدتی تمرین می توانید حبس نفس را از ۲۰ ثانیه افزایش داده و به چند دقیقه برسانید هر قدر در تنفس پرانا مهارت کسب کنید قدرت حبس نفس شما زیاد خواهد شد ، همچنین لازم است مدت زمان دم مساوی با مدت زمان بازدم باشد . بهترین مکان برای تنفس پرانا محیط ساکت و بی سرو صدا و هوایی پاک و تصفیه و تهویه شده می باشد . اگر بخواهید اطلاعات بیشتر و مفیدی در مورد تنفس داشته باشید ، مبحث مکا نیسم تنفس را در این کتاب مطالعه فرمائید .

**تنفس چی :** یکی از تنفسهای مشهور می باشد که در چین و خارج از چین طرفداران زیادی دارد و زمانی که این تنفس همراه با حرکات تای شی می شود اثرات آن خیلی بیشتر می گردد .

هنرجویان سبکهای درونی و هنرجویان تای شی و کسانیکه می خواهند به نیروی چی دست یابند با یستی تنفس چی را بخوبی انجام دهند .

برای اجرای تنفس چی آگاهی به تان تین ضروری می باشد . در بدن انسان چندین "تان تین" شناخته شده است . "تان تین" به مفهوم "کانون فشار" است . اصلیترین و شناخته شده ترین تان تین ، "تان تین پایین" می باشد که حدود پنج سانتیمتر پایینتر از ناف قرار دارد . تان تین دیگری که به "تان تین میانی" معروف است حدود سه سانتیمتر بطرف داخل ناف قرار دارد . تان تین سوم نیز بنام "تان تین بالای" گفته شده است که در میان دوا برو قرار گرفته است .

در بدن نقاط دیگری نیز وجود دارد که بعنوان تان تین بوده ولی از اهمیت کمتری برخوردارند مثلاً "به اعتقاد چینی ها در انتهای ستون فقرات جایی بنام "مرکز زندگی" یا "نقطهء حیات" قرار دارد و محل های مهم دیگر روی قلب و گلو و غیره قرار دارند .

"تان تین پایینی" در تنفس چی و حرکات تای شی مهمترین جایی

است که مورد توجه قرار می گیرد و بعنوان مرکز نیرو و اقتدار بشمار می رود .

**طرز تنفس چی:** به حالت چهارزانو ( چن چوان ) بنشینید چند دقیقه افکار خود را متمرکز کنید آنگاه چشمهایتان را ببندید و فکر خود را روی "تان تین" ( تان تین پایینی ) که حدود پنج سانتیمتر زیر ناف قرار دارد متمرکز کنید . سپس هوا را به آرامی از راه بینی وارد بدن نموده و دهانتان را ببندید در حال دم بایستی هوا بطور کامل ششها را پر کند آن گاه در ذهن خود تصور نماید که شکم خود را با دستهایتان به پایین ماساژ و فشار می دهید و هوای درون ششها به " تان تین " وارد شده و در آن متمرکز می شود . در این حال نباید سینه حرکت کند . بعد از تمرکز هوا در تان تین که به مفهوم تمرکز همه نیروهای درونی در " تان تین " است در آنجا هوا را به مدت بیست ثانیه نگه دارید ( در صورت پیشرفت در تمرینات مدت آن به حدود ۲ دقیقه نیز افزایش می یابد ) سپس قسمت پایینی ناف و محل تان تین را شل و آزاد نماید و اجازه بدهد هوا در تمام نقاط بدن و در همه سلولها به گردش در آید و به ستون فقرات رسیده سپس به بالاترین نقاط بدن و سر رفته آنگاه به ششها برگشته و به آرامی و ملایمت از دهان خارج شود . عده ای معتقدند که هنگام تخلیه هوا بایستی زبان به سقف دهان چسبانده شود . این کار فقط برای بازدم آرام و ملایم است اگر شما با اراده خود بتوانید تنفس را به آرامی از راه دهان خارج کنید نیازی به چسباندن زبان به سقف دهان نخواهید داشت .

در هنگام عمل تنفس چی تصور نماید که نیروی چی در همه نقاط بدن تان بیدار و تقویت و تشدید و قابل استفاده می گردد و تحت کنترل شما در می آید .

تنفس چی را می توانید در مواقع مختلف انجام دهید مثلاً "می توانید تنفس چی را روزی سه بار و هر بار بیست دقیقه در محیط آرام و ساکت و دارای هوایی پاک و تهویه شده انجام دهید . بهترین مواقع تمرین در - نیمه های شب و صبح زود می باشد .

برای رسیدن به نیروی چی انجام مداوم و مستمر تمرینات تنفس چی لازم است و نباید انتظار داشت که با چند روز تنفس چی می توان به حالتی

قوی از نیروی چی دست یافت .

نامبره رنج گنج مسیر نمی شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

**فواید تنفس چی :** تنفس چی در صورت استمرار منظم ، به وجود انسان آراش کا مل می بخشد در حالت آراش ذهن و تعادل نیروی چی در بدن ، همه اعضای بدن بصورت منظم ایفای نقش می کنند و این نتایج حاصل می شود .

از دیاد طول عمر ، گسب تندرستی و شادابی ، تقویت بنیه جسمی ، آراش ذهن و استراحت و تمدد اعصاب درمان شدن ناراحتیهای فکری ، تنظیم فشار خون ، معالجه زخم معده ، تصفیه خون ، تنظیم کارکرد رگهای شکمی ، باز شدن رنگ قیافه و پوست ، از بین بردن خستگی روحی و جسمی ، پاک و بهداشتی کردن ششها ، احساس تعادل در فعالیت کلی بدن و اصلی ترین فایده آن بیداری و تقویت و تشدید شدن نیروی چی است .

### طرز انجام تنفس عمیق در خود هیپنوتیزم

در حالت چهارزانو بنشینید و یا به پشت دراز بکشید چند دقیقه در بحر تفکر فرو بروید و صفحه ذهنتان را از رنگا رتشت و پراگندگی فکر بزدائید در حالت آراش بدین صورت شروع به تنفس کنید .

به آرا می هوا را از راه بینی وارد ریه کنید تا اینکه ریه ها از هوا پر شود ( در صورت ادامه منظم تنفس می توانید بعد از مدتی ریه ها را از هوا پر کنید طوری که دیگر قادر به دم نباشید ) آنگاه دهانتان را بسته و هوا را در داخل بدنتان حبس کنید ( مدت حبس هوا ابتداء ده ثانیه یا ده شمارش آهسته بوده ولی بعد از مدتی تمرین می توانید زمان آنرا حتی بسه دو دقیقه نیز برسانید ) سپس هوا را به آرا می از راه دهان خارج نمائید و لااگر هدف شما ایجاد روانهاگی و شلی در بدن برای خود هیپنوز و خلصه می باشد ، در مدت حبس نفس تصور کنید که هوا در داخل بدن شما در گردش منظم بوده و در همه سلولهای بدن شما نفوذ کرده و تمام سلولهای بدن شما را

از نوک انگشتان پاتای فرق سربه حالت آرامش و راحت و سنگین و وانهادگی و ریلکس در می آورده و آنگاه با خروج هوا از دهان بدن شما در حالت وانهادگی کامل قرار می گیرد. ثانیا "اگر هدف شما کسب سلامتی و نشاط و دوری از سستی و تنبلی و امراض مختلف است، در مدت حبس نفس تصور نمائید که هوا در داخل بدنتان در گردش منظم بوده و در تمام سلولهای بدن-تان نفوذ کرده و تمام ضعفها و امراض را که علت بیماری و تنبلی و افسردگی است جمع کرده و خون شما را که مایع حیات شماست کاملاً "تصفیه" می کند. آنگاه اجازه دهید هوای آلوده به امراض و ضعفها از دهانتان خارج شود و تصور کنید که همراه با خروج هوای آلوده از دهانتان شادی و مسرت احساس قدرت، چابکی و سلامتی به شما دست می دهد. برای همه افراد لازم است که هنگام صبح قبل از رفتن به سرکار خود چند نفس عمیق بکشند و همچنین قبل از خواب نیز آنرا تکرار کنند بهتر است هنگامی که احساس افسردگی، خستگی، ضعف و نا راحتی می کنید چند نفس عمیق بکشید.

## حالات و درجات هیپنوز

تعیین حالات و درجات هیپنوز (خواه هیپنوتیکی) موضوعی مشکل می باشد یعنی در این مورد تعیین درجه و حالات درست و کاملاً صحیح، ممکن به نظر نمی رسد این مسئله مسلم است که اظهار نظر قطعی و صحیح پیرامون همه قوانین علوم غیر تجربی مثل علم هیپنوتیزم و حالت های اصلی آن غیر ممکن است ولی در عوض در علوم تجربی مثل علم شیمی تعیین قوانین اصلی کاملاً ممکن و آسان می باشد چون در لابراتوار قابل اثبات یا انکار است.

به همین علت است که نظریات دانشمندان مختلف علم هیپنوتیزم در مورد درجات آن با همدیگر متفاوت می باشد ما (ولیزاده) در مورد حالات هیپنوز نظریات دانشمندان مختلف را مطالعه کرده خود نیز با تحقیقات عملی زیاد، به شرح حالات و درجات هیپنوز می پردازیم.

هیپنوز چهار حالت و هشت درجه می باشد یعنی هر حالت دو درجه است اینک حالات و درجات را به ترتیب عمیق شدن شرح می دهیم.

۱- حالت سوگزستیف: حالت سوگزستیف دارای دو درجه است. در درجه اول سوژه (فرد هیپنوتیزه شده) در بدن خود احساس سنگینی، ریلانسی، سستی و کمرختی می کند ولی می تواند چشمانش را باز بکند در این درجه سوژه همه صدها را می شنود و خود را بیدار می داند در این درجه با تلقین گرما، سوژه گرمائی بیشتر از حد معمول احساس می کند.



در درجه دوم هیپنوز، احساس سنگینی، وانهادگی، کرختی و سستی خیلی بیشتر از درجه اول می باشد، هر یک از دستها با تلقین کا ملا" به حالت بی اراده بالا می آید در این درجه سوژه بیشتر مدامها را می شنود و اثر هیپنوز را در بدن خود بیشتر احساس می کند ولی خود را بیدار می داند همچنین در این درجه بعضی مواقع پلکهای سوژه تحت اثر تلقین بی اراده خواهد شد.

۲- حالات کا تا لپسی: کا تا لپسی نیز دو درجه می باشد، سوژه در درجه سوم هیپنوز (درجه اول کا تا لپسی) احساس سستی و کرختی و سنگینی زیادی خواهد کرد و تحت اثر تلقینات، احساس خشکی و حالت انقباض در بدنش خواهد کرد ولی احساس می کند که تقریباً "بیدار بوده و اکثر مدامهای محیط را می شنود در این حالت اگر با زوی سوژه بالا بیاید، تحت تاثیر تلقین خشکی و انقباض، سوژه در با زوی خود احساس خشکی و بی ارادگی زیادی خواهد کرد اگر چه قادر نباشد آنرا با بین ببرد، ولی می تواند کمی بسه اطراف حرکت دهد در این درجه تلقینات سلامتی و درمانی و تربیتی به مقدار زیادی مؤثر خواهد بود.

در درجه چهارم هیپنوز (درجه دوم کا تا لپسی) تحت اثر تلقین بدن سوژه فوق العاده خشک و منقبض می شود تا آن حد که مانند یک چوب کاملاً خشک و قوی به نظر می رسد، اگر دستش بالا بیاید بر اثر تلقین، چنان خشک و منقبض خواهد شد که اصلاً "تکان نخواهد خورد و سوژه در این حالت هیچگونه اراده ای برای دست خشک شده خود نخواهد داشت در این حالت اگر به پشت گردن سوژه را روی یک صندلی و پا های او را روی صندلی دیگر قرار بدهند بدن خشک شده مانند چوب خشک، مثل یک پل در هوا باقی می ماند و حتی وزن دو نفر را نیز تحمل کرده و خم نمی شود.



بدن سوژه در خواب هیپنوتیکی و در حالت کاتالپسی خشک شده و روی دوتا  
صندلی بصورت یک پل باقی مانده است .



سوژه در خواب هیپنوتیکی و در حالت سوگزستیف احساس  
سنگینی کرده و قادر به بازکردن چشمان خود نیست .



بدن سوژه در حالت کاتالپسی خشک شده و مانند پلی روی  
دوتا صندلی باقی مانده است .

۳- حالت سمنای مبول : حالت سمنای مبول نیز دو درجه دارد در درجه اول سمنای مبول ( درجه پنجم هیپنوز ) سوژه احساس سنگینی و وانیادگی فوق العاده می کند صدای محیط را نمی شنود برای اعمال خود آگاهی چندانی ندارد بدن سوژه بی حس می شود ولی بعضی وقتها می تواند برخی حرکات جزئی را انجام دهد تلقینات در این درجه مؤثرتر از درجات قبلی است سوژه با چشمان باز نخواهد دید و با وجود باز کردن چشمانش بیدار نخواهد شد در این حالت اگر به بدن سوژه، سوزنی را فرو کنیم احساس درد نخواهد کرد. این درجه ارزش درمانی و تربیتی خیلی زیادی دارد. در درجه دوم سمنای مبول ( درجه ششم هیپنوز ) سوژه تحت تاثیر تلقینات دچار خواب بگردی می شود یعنی با چشم بسته محیط را می بیند و در حال خواب راه می رود، سوژه کارهایی را که در حالت بیداری انجام می دهد در این درجه نیز می تواند بدون اینکه آگاهی ظاهری داشته باشد انجام دهد حتی بعضی مواقع سوژه کتاب بسته را می خواند بعضی سوژه ها افکار هیپنوتیزور را نیز می خوانند، سوژه آنچه را که در این درجه تلقین شود می بیند حتی اگر آن چیز وجود خارجی نداشته باشد برخی از سوژه ها بعد از چندبار تجربه قادر به کارهایی مانند رانندگی و ماشین نویسی نیز می شوند و تحت تاثیر تلقینات مکرر سوژه قادر به انجام حرکت سریع، دویدن و حتی مبارزه رزمی نیز می شود در حالی که اکثر سوژه ها بعد از بیداری کارهایی را که کرده اند به یاد نمی آورند در این درجه حواس سوژه خیلی حساس و قوی می شود در این درجه می توان سوژه را چنان بی حس کرد که روی او عمل جراحی طولانی و شدید صورت گیرد.

۴- حالت لتارژی : حالت لتارژی یا مرگ کاذب نیز دو درجه می باشد در درجه اول لتارژی ( درجه هفتم هیپنوز ) بدن سوژه فوق العاده وانیاده و شل می شود ولی حواسش قویتر از حالت های قبلی می گردد سوژه چنان بی حرکت است که گوشتی مرده است حتی رنگ چهره سوژه دقیقاً " شبیه

قیافهٔ مرده‌هاست در این حالت می‌توان سرعت تنفس و گردش خون سوژه را به مقدار زیادی تحت تأثیر قرار داد بدون اینکه خطری او را تهدید بکند، سوژه مثل گوسفند سر بریده یا نعش مرده بی حرکت می‌شود. سرعت تنفس سوژه حتی خود بخود نیز خیلی آرام می‌شود. من وقتی بعضی از سوژه‌ها را به این مرحله می‌برم و از آنها سوءالاتی می‌کنم، چنان آرام و با صدای ضعیف جواب می‌دهند که با یدگوشم را نزدیک دهان نشان ببرم تا گفته‌هایشان را بفهمم و وقتی که به آنها چندبار تلقین می‌کنم در حالیکه در این درجه باقی مانده‌اند، می‌توانند بلندتر و با صدای رسا تر صحبت بکنند، قادر به اجرای تلقین نمی‌شوند در این درجه سوژه چنان بی حس می‌شود که اگر یک بازوی او را ببرند یا شکم او را پاره کنند احساس درد نخواهد کرد و بهترین حالت برای انجام اعمال جراحی است.



سوژه در خواب هیپنوتیکی و در حالت سنا مبول مشغول مبارزهٔ رزمی می‌باشد.



سوژه در حال خواب عمیق هیپنوتیکی و حالت سومانا مبول به سن ۳ ماهگی رجعت داده شده و مشغول مکیدن پستانک می باشد .

درجه هشتم هیپنوز ( درجه دوم لتا رژی ) آخرین درجه هیپنوز می باشد. در این درجه بدن سوژه وانهاده تر و ریلکس تر از درجه هفتم و بی حرکت مطلق و واقعا " مثل مرده ها است و بهتر از همه درجات برای اعمال شدید جراحی همین درجه به نظر می رسد در این درجه می توان سرعت تنفس و گردش خون سوژه را فوق العاده کم کرد کسانی که سوژه را در این درجه ببینند و را حتما " مرده می پندارند. در این درجه پریسپری ( کالبد مثالی ) سوژه از بدنش خارج می گردد. اگر پریسپری سوژه را از بدنش جدا کنیم ظاهرا " تمام فعالیت های بدن او متوقف می شود یعنی نفس نمی کشد و خون در رگها بیش بی حرکت می شود طوری که نبض سوژه اصلا " نمی زند بدن سوژه خشک و بی حس مطلق می شود هیچ موئی از بدن حرکت نمی کند طوری که هیچ قدرتی نمی تواند یک انگشت سوژه را خم بکند جز اینکه بشکند هر کس سوژه را مشاهده کند در مردن او هیچگونه شکنی نخواهد داشت، به احتمال خیلی قوی آزمایشات فیزیولوژیایی نیز سوژه را مرده اعلام خواهد کرد ولی بنا بر این وجود سوژه دوباره زنده خواهد شد و اکثر خاطرات دوران هیپنوز را و عکس العمل و رفتارهای اطرافیان جسد سوژه و مسائل مهم زیادی را اعلام خواهد کرد بعضی مواقع در حالت بی ارادگی فوق العاده ( در درجه هشتم درجه بندی این کتاب ) قالب مثالی سوژه بعد از خروج از بدنش یک ستون نورانی در اطراف جسم تشکیل می دهد این نور می تواند از هر دیواری بگذرد و حتی مقداری نیز قابل مشاهده با چشم اطرافیان می باشد. بعضی وقتها شکل نور واضح ولی بعضی مواقع واضح نبوده و نور خارج شده، توده نور بی شکل به نظر می رسد همچنین بعضی مواقع نور بصورت نامنظم از قسمت های مختلف بدن سوژه خارج شده در بالای بدن او به هم می پیوندد ولی بعضی وقتها بصورت شکلی کامل و نسبتا " واضح از بدن جدا می شود این نور در فضا به حالت های مختلف حرکت می کند حتی معلق نیز می زند.

## ریلاکسیشن و خود هیپنوتیزم

"ریلاکس واقعی آنست که انسان به روانه‌دگی و رهایی جسمی و آرامش و رکود فکری هر دو در یک زمان دست یابد"

کارهای بدنی و فعالیت‌های فکری هر دو موجب خستگی انسان می‌شود و لی متأسفانه اکثر مردم راه صحیح استراحت بدنی و تمدد اعصاب را نمی‌دانند مردم متعین غرب بیشتر از ملل دیگر دچار خستگی و ضعف اعصاب هستند ولی راه صحیح رفع آن را یاد نگرفته‌اند. از طرفی نیز کمیت نظام ماشینیزم بهر جا معه غرب و جوامع دنباله‌رو غرب بیش از همه عوامل دیگر بهر خستگی و ضعف فکری و عصبی بشر افزوده است و اضطرابات او را دوچندان کرده است. شاهد برای این موضوع اینست که به عقیده صاحب نظران، بیش از پنجاه درصد از مردم مغرب زمین که به علت بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند از ضعف اعصاب رنج می‌برند و بیماری آن‌ها ریشه عصبی و روحی دارد.

### تمرینات خود هیپنوز

با ایجاد رخوت و آرامش جسمی و روحی موجب از بین رفتن خستگی و ضعف اعصاب می‌گردد. از طریق تمرینات خود هیپنوتیزم می‌توان به بهترین نوع ریلاکسیشن (تمدد اعصاب) دست یافت.

وقتی شخصی به علت فعالیت‌های بدنی یا فکری دچار خستگی می‌گردد نیاز به استراحت پیدا می‌کند تا دوباره تجدید قوا نموده و به کار و فعالیت بدنی و فکری بپردازد. کسی که خسته می‌شود مغز او بیشترین نیاز را به اکسیژن پیدا می‌کند با این وجود عده‌ای از مردم بویژه در غرب برای



رفع خستگی، شروع به کشیدن سیگار می کنند و تصویری نمایند که سیگار موجب رفع خستگی جسمی و روحی شده و به وجود آنها آرامش می بخشد. در حالیکه این اشتباه بزرگی است زیرا میزان اکسیژن موجود در دوسیکار حدود ۳ الی ۴ درصد می باشد و از اولین لحظه ای که شخص شروع به کشیدن سیگار می کند در مدت ۷ ثانیه دوسیکار به مغز و بافت های مغزی می رسد در حالیکه انسان برای رفع خستگی بدنی و فکری به ۲۱ درصد اکسیژن در هوای عادی نیاز دارد. پس نه بلکه سیگار رفع خستگی نمی کند بلکه بشدت آنرا افزایش نیز می دهد. ولی این حقیقت ثابت شده است که با استفاده از خودهیپنوتیزم می توان در مدت زمان کم به وجود خویش آرامش بخشیده و رفع کامل خستگی نمود.

وقتی که هدف شما رسیدن به ریلاکسیشن و آرامش و استراحت کامل است، طبق دستورالین کتاب به تمرین خودهیپنوتیزم بپردازید. سعی نمائید در حالت هیپنوز با آرام کردن جسم و حرکات آن، ذهن را نیز ساکن و ساکت سازید و حرکات فکری را از بین ببرید تا به آرامش دست یابید. از طریق کند کردن جریان فکر و کنترل آن قادر خواهید بود همه اعضای بدن را در رخوت و آرامش کامل قرار داده و به ریلاکس عالی بپردازید.

در حالت هیپنوز با کند شدن حرکات بدنی و جریان تفکر، تنفس خود بخود آرام و عمیق می گردد و اکسیژن بیشتری به مغز و بافت های آن می رسد و خستگی جسمی و فکری بسرعت از بین می رود. همچنین کشیدگی و انقباض عضلات مختلف بدن از بین رفته و خود شما به آرامش کامل دست می یابید. شما بعد از ریلاکس و استراحت احساس خواهید کرد که دارای قدرت زیاد جسمی و فکری برای فعالیت هستید زیرا در آرامش و ریلاکس، شما به خوبی تجدید نیرو کرده اید بدین طریق که با آرامش و رکود جریان نسات فکری، نیروی عصبی و فکری شما شارژ شده است و با رهایی و وانهادگی عضلات و اعضای بدن و از بین رفتن انقباض آنها (انقباض عضلات موجب ذخیرهء بیهودهء نیرو در عضله ها و اتلاف آن می گردد) نیروی جسمی شما تجدید و شارژ گردیده است.

تمرین ریلاکسیشن و آرامش، موجب تجدید قوای شخص و تعدد و ترمیم

عصبی اوشده و به شخص در مقابل ناراحتیها واضطرابات و خستگیهای ناشی از کارهای فکری و جسمی مصونیت بخشیده، روحیه و اسالم و شاداب نموده و نساط اورا پایدار کرده موجب حفظ جوانی و نیرومندی اوشده و از پیری زودرس جلوگیری می کند. چنانکه مرتاضان و یوگیها با وجود سنین بیشتر از ۶۰ سال دارای بدنی نیرومند، سالم و قیافه ای جوان و روحیه ای شاداب هستند.

به این نکته تاکید می کنم که برای دست یابی به ریلاکس کامل جسمی و فکری لازم است تمرینات خودهیپنوز را در حالت خوابیده به پشت انجام دهید.

از طرفی نیز توجه به این نکته لازم است که با ریلاکس و وانهادگی راحت ترمی توان خود را هیپنوتیزه نمود. البته منظور من این نیست که بدون ریلاکس تمرین خودهیپنوز ممکن نیست بلکه با اینکه بدون ریلاکس جسمی می توان خود را هیپنوتیزه و وارد عالم خلسه و هیپنوز شد ولی استفاده از ریلاکس و حالت وانهادگی جسمی ما را در خودهیپنوتیزم موفق تر می کند. بویژه بهتر است مبتدیان خودهیپنوتیزم را با حالت ریلاکس و وانهادگی تمرین کنند. برای همین منظور ما در فنون خودهیپنوتیزم در تشریح روشهای خودهیپنوز به سکون و ریلاکس تاکید کرده ایم.

پس بهتر است قبل از شروع تمرین خودهیپنوز همه اعضای بدن را به حالت شل و رها شده و وانهادگی درآورده و ریلاکس کامل جسمی نمائید.

## تصور یا تجسم ذهنی

چینی‌ها ضرب المثل‌ی به این معنی دارند: "یک تصویر به هزار کلمه می‌ارزد". به نظر من این ضرب المثل کاملاً صحیح‌بی باشد. همین ضرب المثل را ما نیز در زبان فارسی داریم: "شنیدن کی بود ما ننشدیدن". تصور و تجسم ذهنی برای یادگیری مطالب مختلف و برای شناخت و درک بهتر موضوعات خیلی مهم می‌باشد. اگر دوست شما قیافه فردی را به تمام مشخصات آن بخوبی برای شما شرح بدهد ممکن است هنگام دیدن آن فرد او را بخوبی نشناسید و با شک کنید که او همان فردی است که دوستتان به معرفی آن پرداخته بود. ولی اگر شما بجای شنیدن مشخصات قیافه او، یکبار او را ببینید، سال‌ها قادر به شناسایی او خواهید بود، این مسئله اهمیت دیدن را که موجب تصور بهتر می‌شود نشان می‌دهد.

شما هر چه را که می‌خواهید با چشمان بسته در ذهن خود مجسم نمائید. سعی کنید با چشم درون آن را دیده و درک کنید در این صورت قدرت تمرکز و تصور شما قوی خواهد شد و در درک پدیده‌ها موفق تر خواهید گشت. شما در زندگی خود حوادث، اتفاقات و اشیاء و اشخاص زیادی را دیده‌اید و ذهن شما از همه آنها تصویری ساخته و در بایگانی شعور باطن (ضمیر ناخودآگاه) شما نگهداری کرده است وقتی شما به آن حوادث، اتفاقات، اشیاء و اشخاص می‌اندیشید، تصویر آنها از بایگانی ذهنتان خارج شده و در جلوه دیدگان ادراک شما قرار می‌گیرد. هر قدر قدرت تصور شما قوی‌تر باشد تصویر آنها در جلوه دیدگان ادراک شما واضح تر خواهد بود.

یکی از راه‌های موفقیت در خود هیپنوتیزم پرداختن به تصوّر و

تجسم ذهنی جدی است. شما اگر می خواهید هیپنوز خود را عمیق نمایید با توجه به مراحل و درجات هیپنوز از راه تصور به این کار اقدام کنید. هر حالتی را که شما بتوانید در ذهنتان تجسم کنید همان حالت به سراغ شما خواهد آمد.

تصور حالات و تما ویر مختلف ابتدا مشکل می باشد. شما وقتی شروع به تصور و تجسم ذهنی حالت یا تصویری و یا پدیده ای کردید آن حالت و تصویر پدیده ابتدا در ذهن شما شکل نخواهد گرفت. شما یک لحظه آنسرا حاضر خواهید کرد ولی لحظه دیگر آن از میدان ذهنتان غایب خواهد شد. ولی اگر مقداری تلاش و مداومت کنید بتدریج تصویر در ذهن شما پدیدارتر و واضح تر شده برای چشم ادراک شما کاملاً قابل درک خواهد گشت. آنچه شما را در امر تصور و تجسم ذهنی موفق خواهد کرد، مداومت و استمرار آن می باشد.

شما وقتی خودتان را هیپنوتیزه کردید هر حالتی را که خواستید در جسم و روح خود ایجاد نمایید، بجای تلقین آن حالت به تصور شدید آن بپردازید با تصور شدید، آن حالت در جسم و روح شما ایجاد خواهد شد. مثلاً "اگر می خواهید دست راست شما با حرکت غیر ارادی و تحت کنترل ضمیرنا خود آگاه شما، حرکت کرده و بالا بیاید، بجای شمارش اعداد و تلقین، حرکت دست، فقط به تصور کامل آن بپردازید. در این صورت شما از پیشرفت خود متعجب خواهید شد زیرا متوجه خواهید شد که وقتی بازوی شما با تلقین حرکت، در سه دقیقه بالامی آمد حالا با تصور در مدت نیم دقیقه به همان ارتفاع بالامی آید. یا اگر شما می خواهید بدنتان به حالت کاتا-لپسی (خشکی عضلات) درآید، بجای تلقین کاتالپسی به تصور کامل آن بپردازید تا در مدت زمان کم به حالت جالب توجهی از کاتالپسی دست بیاید.

وقتی در حالت هیپنوز خواستید به خود درمانی، خودبهبودی و خود-تربیتی بپردازید سعی کنید بجای تلقین از تصور استفاده نمایید.

## حالات خلسه و هیپنوز

امروز من از سبک دلانم	امروز مرا چه شد چه دانم؟
دردیده، عشق بی مکانم	دردیده، عقل بس میکنم
انصاف که صارم زها نهم	افسوس که ساکن زمینم
از قوت عشق می کشانم	آن بار که چرخ برنتابد
تا سینه، سنگ می رسانم	از سینه، خویش آتشی را
پر شه دندست این دهانم	از لذت و از صفای قندش

برای اینکه خود را تسلیم حالت هیپنوز ننمائید بهتر است در مورد آن حالت چیزهایی بدانید. لازم می دانم خیلی خلاصه حالت هیپنوز را برای شما بیان نمایم.

شما همانطور که در بحث حالات و درجات هیپنوز مطالبه فرمودید - هیپنوز خواب نیست. اکثراً "مردم فکر می کنند که حالت هیپنوز خواب طبیعی است و کسی که هیپنوتیزه شود چیزی نمی شود و به سئوالات هیپنوتیزور جواب نمی دهد. لذا وقتی کسی را می بینند که هیپنوتیزه شده و در حال هیپنوز دچار حالت فلج و کاتالپسی عضلانی شده و روی دوتا صندلی بصورت یک تیر آهن باقی مانده و یا با هیپنوتیست صحبت می کند و یا راه می رود دچار شک و تردید می شوند و فکر می کنند که سوژه با هیپنوتیزور تبا نی کرده تا عده ای را بفریبند در حالی که سوژه همه کارهای گفته شده را بدون اراده و تحت تاثیر دستورات و اراده هیپنوتیست و مانیتیزور انجام می دهد. پس حالت هیپنوز حالت خواب و بیخبری و بی حرکتی نیست.

فرا موشی در حال هیپنوز نیز پدیده ای قابل تحقیق و بررسی است

در درجاتی از هیپنوز می توان در سوژه ایجاد فراموشی نمود و در بعضی دیگر از درجات، ایجاد فراموشی امکان پذیر نیست .

همانطوریکه در بحث درجات هیپنوز مطالعه کردید مراحل مختلف هیپنوز - تفاوت های اساسی با همدیگر دارند مثلاً " سوژه در مرحله سوگزستیف با اینکه اراده ای برای کنترل حرکت غیر ارادی دست خود ندارد ولی از نظر منطق و تعقل دچار اشکالی نمی گردد ولی سوژه ای که در مرحله سومنا مبول هیپنوز قرار داشته باشد از نظر منطق، تعقل و قضاوت دچار اشکالات عمده ای می گردد مثلاً " اگر اسم شخصی دیگر را روی او بگذارند و بدون منطق و تعقل آن اسم را می پذیرد یا اگر به او تلقین شود که او یک پرند شده است او خود را همان پرند می بیند .

در بعضی از درجات عالی هیپنوز احساس الهام و حالات فوق ادراک به سوژه دست می دهد ولی در حالیکه در درجات سطحی هیپنوز اینچنین نیست .

هیپنوز با بیهوشی نیز تفاوت های اساسی دارد . یکی از خصوصیات بی هوشی ، بی حس بودن جسمی می باشد . ولی در هیپنوز فقط در مراحل سومنا مبول و لتارژی بی حسی جسمی امکان پذیر می گردد ولی در مراحل کاتالپسی و سوگزستیف این بی حسی جسمی ایجاد نمی گردد .

از طرفی شاید عده ای تصور کنند که هیپنوز حالت خطرناکی است ولی تجربه همه دانشمندان و تجربیات نویسنده این سطور نیز نشان می دهد که هیپنوز اگر بصورت خود هیپنوتیزم ایجاد شود هیچ خطری ندارد و اگر بصورت دیگر هیپنوتیزم توسط شخصی ما را ایجاد شود با خطری ندارد ولی اگر اشخاص غیر ما اقدام به اینکار کنند ، خطرات و ضرر هایی خواهد داشت .

در حالت هیپنوز ، فرد با هیپنوتیست صحبت کرده و سخنان او را می شنود . در حالت هیپنوز تلقینات هیپنوتیزور بخوبی در سوژه موثر واقع می گردد یعنی تلقین پذیری سوژه افزایش می یابد ولی حدود و اندازه تلقین پذیری وابسته به درجات هیپنوز می باشد یعنی در بعضی درجات هیپنوز تلقین پذیری کم بوده ولی در درجات عالی هیپنوز تلقین پذیری سوژه خیلی زیاد می باشد . در حال هیپنوز تصمیم گیری از بین می رود

کسی که هیپنوتیزه شود هیچ تلاشی برای تصمیم گیری و اقدام به یک کار نمی کند. بلکه در حالت بی تصمیمی تحت تاثیر تصورات خویش (در حال خود هیپنوز) و با تحت تاثیر دستورات هیپنوتیزور (در حال دگر هیپنوز) قرار دارد. بطور کلی سوژه در حال هیپنوز احساس بی تکلیفی و بی تصمیمی می کند.

در حال هیپنوز تاثیرات زیادی با توجه به درجات هیپنوز در جسم و روان سوژه بوجود می آید که شرح آن از حوصله بحث ما خارج است.



رجعت به دوران گذشته و مکیدن پستانک



هیپنوتیزم دسته جمعی





سوژه در مرحلهٔ سومنا مبولیسم خواب مغناطیسی با چشمان با زچیزی  
نمی بیند.



کاتالپسی



ایجاد کاتالپسی با مانیتیزم توسط ولیزاده

# قسمت دوم فنون خود هیپنوتیزم

## ۲۰ نکته مهم برای موفقیت در بیست نوع تمرین خود هیپنوز

اگر شما می‌خواهید در تمرینات خود هیپنوز به نتیجه برسید باید این بیست نکته را مطالعه کرده و مدنظر داشته باشید. به‌نظر من با عدم مطالعه و عمل به این ۲۰ نکته، موفقیت در خود هیپنوز ناممکن به‌نظر می‌رسد پس لازم است ابتدا این ۲۰ نکته را مطالعه کرده و به دستورات لازم آن عمل کرده، سپس اقدام به تمرین خود هیپنوز نمائید.

۱- مسئله تمرکز: قبل از اقدام به تمرین خود هیپنوز مبحث تمرکز فکر این کتاب را مطالعه کنید، شما احتیاج شدید به مطالعه مبحث تمرکز فکر این کتاب برای موفقیت در خود هیپنوز دارید لذا من درحد لزوم به توضیح آن پرداخته‌ام البته باید این نکته را بدانید که تمرکز در روانشناسی با تمرکز در هیپنوتیزم تفاوت‌هایی دارد که شما درضمن مطالعه روشهای خود هیپنوز متوجه آن خواهید شد.

۲- شناخت ضمیر ناخودآگاه: قبل از اقدام به تمرین، حتما باید مبحث ضمیر ناخودآگاه را مطالعه بکنید بدون شناختن ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه که در مبحث "ضمیر ناخودآگاه چیست" توضیح داده شده است، دست یافتن و استفاده از خود هیپنوز خیلی مشکل می‌باشد بنابراین من با زبانی ساده به شناساندن و توضیح ضمیر ناخودآگاه و نقش آن درحال خود هیپنوز پرداخته‌ام.

۳- شناخت تلقین: توصیه می‌شود که برای شناختن تلقین که رکن اصلی خود هیپنوز است قبلا مبحث "تلقین چیست" را کاملا مطالعه کنید تا بتوانید بهترین استفاده را از این کتاب ببرید.

۴- آگاهی از شرطی شدن: مسئله شرطی شدن در خود هیپنوز، خیلی

مهم و واقعا تعیین کننده است. آشنائی با قانون بازتاب شرطی و شرطی شدن یکی از اصلی ترین ارکان موفقیت در خود هیپنوز می باشد و عدم آگاهی از آن، خود هیپنوز را مشکل و کم فایده می کند پس قبل از انجام تمرینات، مبحث "قانون بازتاب شرطی" را مطالعه نمایید.

۵- آشنائی با تنفس: تنفس از مسائل مهم خود هیپنوز می باشد پس بهتر است قبل از شروع تمرینات، مبحث تنفس این کتاب را مطالعه کنید.

۶- موقعیت محیط: انتخاب محل تمرین یکی از مسائل مهم است. بهترین محیط برای موفقیت بهتر و سریع تر، محیط ساکت می باشد یعنی محیطی که در آن هیچگونه صدای مزاحمی مانند صدای رادیو، تلویزیون، ضبط صوت، ماشین، مردم، بچه ها، دستگاه ها، موتور آلات و غیره نباشد و کسی نیز فرد تمرین کننده را صدا نزند یعنی محیطی کاملا ساکت و بی صدا باشد. اگر شما چنین محیطی را ندارید می توانید در محیطی غیر ساکت و همراه با سروصدا نیز تمرین کنید بویژه در محیطی نا آرام احساس وسواس تشنت فکر ننمائید و اراده کنید که سروصدا نیز در شما اثری نکند یعنی هیچ توجهی به سروصدا نکنید.

۷- آمادگی فکری: قبلا خود را از نظر فکری برای شروع تمرین آماده کنید. با بی حوصلگی و احساس ناراحتی و حالت اجبار، به تمرین نپردازید بلکه با شور و شوق و حوصله، شروع به تمرین کنید بعد از شروع تمرین، درگیریهایی شخصی و اجتماعی خود را فراموش کرده، فقط هدفتان موفقیت در تمرین باشد.

۸- زمان تمرین: برای انجام تمرینات زمانی را انتخاب کنید که محیط آرام و بی سروصدا بوده و علاقه و حوصله شما نیز بیشتر باشد، بهتر است در ساعاتی که احساس خواب می کنید تمرین را شروع کنید ولی در هنگام احساس خستگی و خواب آلودگی شدید و عدم حوصله به تمرین نپردازید ولی اگر شما بر اثر تمرینات مداوم شرطی شده اید یعنی با استفاده از یک روش یا علامت خیلی زود به حالت های عمیق هیپنوز می روید، در موقع بی حوصلگی و خستگی زیاد خود را سریعاً به هیپنوز ببرید و به نفع خستگی جسمی و روحی خود پرداخته حالت های افسردگی و بی حوصلگی و عصبانیت را از وجود خود دور کنید.

۹- مکان تمرین: شما می‌توانید در خانه و یا درمواقع بیکاری در سر کار خود و یا در مسافرتها‌ی طولانی در اتوبوس به تمرین خود هیپنوز بپردازید البته باید در مکان موجود روش لازم را انتخاب و تمرین کنید چون همه روشها در یک مکان قابل تمرین نیست.

۱۰- نوع لباس: در هنگام تمرین خود هیپنوز لباس راحت، نرم و گشاد بپوشید. لباس تنگ و لباسی که موجب خارش بدنتان شود برای تمرینات مضر است همچنین برای داشتن تمرکز فکر در هنگام تمرین نباید به لباس و بدنتان توجه بکنید. ولی اگر لباس راحت ندارید باز به تمرین بپردازید بویژه با این اراده که لباس موجب تششت فکرتان نخواهد شد و اثر بدی روی تمرینات شما نخواهد داشت یعنی اگر لباس شما راحت نباشد اصلا به آن توجه نکنید.

۱۱- دمای محیط: بهتر است دمای محیط بین ۲۰ تا ۲۵ سانتیگراد باشد ولی باوجود این، درجه منظم دما در اکثر جاها و برای اکثر افراد ممکن نیست پس در محیطی که دمای آن از حدود ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد باشد نیز می‌توان تمرین کرد، یعنی اگر دمای محیط حتی کمی سردتر و یا گرمتر از منظور نظر شما باشد باز با بی‌توجهی به ضعف موقعیت از نظر دما، شروع به تمرین کنید.

۱۲- نور محیط: نور محیط نباشد شدید و زننده باشد و حتی نباید بیشتر از حد معمول گردد ولی هرچه کمتر از حد معمول باشد بهتر است. نور زرد و نور نارنجی و حتی سبز و آبی نیز برای تمرین شما مضر نیست ولی در روانشناسی ثابت شده است نور قرمز بویژه اگر تند و شدید باشد اثر مهیج بر اعصاب دارد، لذا موجب تششت فکر و احساسات غیرعادی و اگر شدید باشد موجب سرعت گردش خون نیز می‌گردد به همین علت است که در بعضی از کشورها برای تهییج اعصاب بیماران روانی به منظور درمان آنها، بیماران را در اتاقی قرار می‌دهند که دیوارها و نور آن قرمز رنگ می‌باشد، نور قرمز برای تمرین خود هیپنوز مضر می‌باشد.

درمواقع روز بهتر است نور آفتاب بداخل اتاق بویژه مستقیما به بدن شما نتابد و اگر اتاق نیمه تاریک و یا خیلی تاریک باشد برای تمرین مناسبتر است (البته کسانی که از تاریکی وحشت دارند باید در محیطی با روشنائی معمولی

تمرین کنند) درضمن تذکر می‌دهم که اگر نور محیط مقداری نامناسب است ولی شما می‌توانید تمرین کنید بهتر است بدون توجه به کیفیت نور محیط و احساس وسواس نسبت به آن به تمرین بپردازید.

۱۳-حالت معده: درموقع تمرین نباید معده پر باشد حدود دو تا سه ساعت بعد از غذا تمرین کنید ولی یکساعت بعد از غذا نیز می‌توانید تمرین نمایید. در هنگام شروع تمرین معده باید درحالتی باشد که احساس گرسنگی نکنید چون با احساس گرسنگی، پیشرفت شما کم خواهد بود بویژه افرادی که ناراحتی و ضعف معده دارند باید حدود یک تا دو ساعت بعد از غذا شروع به تمرین کنند زیرا اگر فاصله غذا با تمرین زیاد باشد احساس ناراحتی معده، مانع پیشرفت می‌شود و کسانی که ناراحتی و زخم معده دارند و می‌خواهند صبح هنگام بیداری تمرین کنند باید شب دیرتر بخوابند و حدود یکساعت قبل از خواب غذای کافی (نه زیاد) بخورند تا هنگام تمرین در صبح، احساس گرسنگی و ناراحتی معده نکنند همچنین در مواقع ابتدای شروع تمرینات خودهیپنوز بهتر است از خوردن مواد گوشتی و چربی زیاد خودداری کرده، چای کمتر نوشید و قند نیز کمتر مصرف کرد و در صورت امکان بهتر است سبزی و میوه خورد ولی اگر موفق به اجرای دستورات غذائی نیستید بدون توجه به نوع غذا و بلکه با پشتکار قوی به تمرین بپردازید.

۱۴- چگونگی تمرین و شناخت حالات هیپنوز: اولاً در هر نوع تمرینی که لازم می‌دانید تلقین بکنید، تلقینات را با اعتقاد کامل به اثر آن انجام دهید و نگذارید خارشک و تردید در دل و جان شما فرو رود و رشته‌هایتان را پنبه کند، تلقین را دروغ نپندارید بلکه بدانید که تلقین حقیقتی است که با شدت و ضعف و کیفیات مختلف زندگی شما را می‌گرداند. همه انسانها در دریای تلقین شناور هستند، اگرچه مثل آن ماهی از وجود آب بی‌اطلاع باشند. پس می‌توانید با اعتقاد قوی بهترین آثار را با تلقین بوجود آورید.

ثانیاً در خودهیپنوز بجز موارد استثنائی که خود صلاح می‌دانید در بقیه موارد تلقینات را بطور ذهنی انجام دهید نه زبانی. همچنین برای انجام نوع تلقین و موفقیت در خودهیپنوز حتماً باید

حالات و درجات هیپنوز را نیز مطالعه بکنید .

۱۵- تصور یا تجسم ذهنی : شما هر چیزی را که در مواقع تمرین می‌خواهید به خود تلقین کنید تلقینات را با تصور یا همان تجسم ذهنی انجام دهید ، مثلا اگر تلقین حرکت غیرارادی دست راست به طرف بالا را می‌کنید همراه با تلقین قویا در نظر خود تجسم و تصور کنید دست شما بی‌اراده حرکت می‌کند ، همچنین به هر حالتی که می‌خواهید دست یابید و قویا و به‌طور مداوم در ذهن خود تصور و تجسم کنید ، مثلا اگر می‌خواهید بدنتان خشک و منجمد شود (حالت کاتالپسی) ، قویا تصور کنید که خشک هستید ، آنگاه متوجه خواهید شد که واقعا خشک و منجمد هستید .

۱۶- تمرین مرتب : تمرینات را به‌طور مرتب و با پشتکار انجام دهید ، سعی کنید تمرینات را قطع نکنید بهتر است روزی ۳ بار و هر بار حدود نیم ساعت به تمرین بپردازید البته با توجه به استعداد و موقعیت شما و نوع تمرین ، وقت از یک ربع تا یک ساعت می‌تواند تغییر بکند و این موضوع را باید خودتان تشخیص بدهید . مسئله مهم دیگر اینکه سعی کنید حداقل امکان تمرینات را هر روز در ساعات معین انجام دهید مثلا اگر تمرین را در ساعات ۱۲ ظهر ، ۶ و ۹ بعدازظهر انجام می‌دهید همه‌روزه در همان ساعت شروع به تمرین نمایید تا حتی نسبت به زمان نیز شرطی شوید . به‌نظر من حتی بهتر است مکان دقیق تمرین در داخل یک اتاق نیز همیشه معین باشد شاید به مکان مخصوص و همیشگی نیز شرطی شده و احتمالا موفقیت و پیشرفت شما بیشتر شود .

۱۷- حالت سکون : شما در تمرینات مختلف خود هیپنوز چه در حالت نشسته و چه در حالت خوابیده به پشت ، باید مثل یک نعش و مجسمه ، ساکن و بی‌حرکت باشید . حرکات بیمورد و وسواس‌گونه موجب عدم موفقیت شما در تمرینات می‌شود . اگر در فصل گرما تمرین می‌کنید سعی نمایید تا حتی‌الامکان محیط خود را از مگس و پشه پاک کنید تا موجب آزار و عدم تمرکز شما نشوند و اگر احساس ناراحتی یا خارش در بدنتان می‌کنید بهتر است قبلا استحمام نمایید ولی اگر ممکن نیست ، درموردش وسواس بخرج ندهید همچنین اگر به‌هر علتی سکون شما شکسته شد یعنی مجبور به حرکت دادن عضوی از اعضای بدنتان



شدید از کسب موفقیت ناامید نشوید و بخود تلقین کنید که این حرکت هیچ اثری بد در پیشرفت شما نخواهد داشت.

۱۸- جایگاه تمرین: جایی را که نشسته یا خوابیده‌اید باید قبلاً واریسی بکنید که راحت باشد و درموقع تمرین شما را دچار ناراحتی و یا بدنتان را دچار خارش و درد نکند. اگر جای شما راحت باشد امکان حرکت بیمورد و مضر شما خیلی کم و بلکه احتمال آن صفر خواهد بود، جای راحت یکی از مسائل مهم است.

۱۹- استمرار تمرین: شما هر تمرینی را که انجام می‌دهید بهیچوجه از حالت تمرین بدون اتمام آن خارج نشوید حتی اگر شما را صدا بکنند و یا کار مهمی بخاطرتان برسد باز نباید تمرین را نیمه‌تمام گذاشته و بکار دیگری بپردازید اگر کار خیلی مهمی پیش نیاید حالت تمرین را قطع نکنید بلکه تا اتمام آن به تمرین ادامه دهید.

۲۰- انتخاب نوع تمرین: بعد از مطالعه این ۲۰ نکته و بررسی موقعیت خود و صرف چند جلسه وقت برای شناخت استعداد درزمینه نوع تمرین، فقط یک روش را انتخاب کنید و به تمرین آن بپردازید، انجام دو نوع تمرین هر قدر هم با پشتکار انجام گیرد، موفقیت شما را ضعیف می‌کند، پس یک روش را انتخاب کرده و باتوجه به نکات دیگر به تمرین همان روش بپردازید تا کاملاً نسبت به آن شرطی شوید.

تبصره مهم: ۲۰ نکته مذکور برای موقعی است که شما تازه شروع به تمرین می‌کنید ولی وقتی که شما در تمرینات خود پیشرفت کردید و از درجه سوم هیپنوز گذشتید دیگر لازم نخواهد بود که اکثر نکات مذکور را رعایت کنید چون ولا به یک روش شرطی می‌شوید ثانیاً خود را نیز شرطی می‌کنید و آنوقت با خاطری آسوده در مدت زمان کم به هیپنوز عمیق می‌روید.



ایجاد حالت هیپنوز با استفاده از وسائل فیزیکی و شفاف  
حالت کاتالپسی





حالت کا تا لپی

## روش‌های بیست‌گانه خود هیپنوز

خویش را چون خار دیدم سوی گل بگریختم  
خویش را چون سرکه دیدم با شکر آمیختم  
کاسهٔ پر زهر بودم سوی تریاق آمدم  
ساغری دردی بدم در آب حیوان ریختم  
دیدهٔ پردرد بودم دست در عیسی زدم  
خام دیدم خویش را در پخته‌ای آویختم  
خاک کوی عشق را من سرمهٔ جان یافتم  
شعر گشتم در لطافت سرمه را می‌بیختم  
عشق گوید راست می‌گویی ولی از خود مبین  
من چو بادم تو چو آتش من ترا انگیختم

شما با مطالعه و عمل به یکی از روشهای بیست‌گانه خود هیپنوز می‌توانید به حالت هیپنوز دست بیابید و قتیکه در حال هیپنوز قرار گرفتید خود را از همهٔ غمها و ضعفها و ناراحتی‌ها آزاد خواهید یافت. احساس آرامش کامل و نشاط عالی کرده، نارسائی‌ها و امراض خود را درمان خواهید کرد. بهتر است از همین حالا شروع به تمرین کرده و خودتان حالات هیپنوز را تجربه و درک کنید.

## ۱ - روش چند گانه

بحالت راحت بنشینید و به مدت ۱۵ دقیقه سر خود را به آرامی و هماهنگ به جلو و عقب حرکت دهید، در این مدت فکر خود را به احساس خواب و گیجی متمرکز کنید بعد از اتمام ده دقیقه حرکت سر، به پشت دراز بکشید بازوانتان را با کمی فاصله از بدنتان طوری قرار دهید که پشت دستها زمین باشد با چند نفس عمیق (مبحث تنفس را مطالعه کنید) بدن خود را در حالت وانهادگی و ریلکس قرار دهید، سپس با اعتقاد کامل پنج بار بخود چنین تلقین کنید "در مدتی که اعداد معکوس می شمارم بدنم شل تر، سنگین تر، گرم تر و بی حس تر می شود و در حالت خلاء فکری احساس بیخودی می کنم".

سپس با تمرکز شروع به شمارش از عدد ۱۰۰ تا عدد ۱ کنید (شمارش معکوس باید ذهنا صورت گیرد نه با صدا و حرکات زبان و دهان) بعد از اتمام شمارش معکوس از ۱۰۰ تا ۱ باید دوباره شمارش معکوس با اضافه کردن یک عدد (مثل عدد ۵) از ۱۰۰ تا ۱ صورت گیرد، بدین صورت: ۵-۱۰۰، ۵-۹۹، ۵-۹۸، ۵-۹۷ الی آخر که ۵-۱ می باشد.

در حین هر دو مرحله شمارش باید تصور کنید که با ذکر هر شماره بدنتان شل تر و سنگین تر و کرخت تر می شود، بعد از اتمام شمارش مرحله دوم حدود سه دقیقه در حال استراحت بمانید و ذهنا چنین تلقین به نفس کنید "هر لحظه ضمیر ناخودجگاه من بیدارتر و ضمیر خودآگاه من خواب آلوده تر شده، بنابراین هر لحظه تلقین پذیری من بیشتر می شود". بعد از حدود سه دقیقه استراحت پنج بار بخود چنین تلقین نما "بدن من کاملاً شل، ریلکس، سنگین، گرم و کرخت است". آنگاه با اعتقاد کامل تصور کنید که در حالت مذکور قرار دارید،

شما وقتی که احساس سنگینی و کرختی و ریلاکس کردید بدانید که در درجه اول هیپنوز قرار گرفتید ممکن است در جلسه اول یا بعد از چند جلسه به درجه اول دست بیابید.

ورود به درجه دوم: وقتی که در درجه اول هیپنوز قرار گرفتید حدود ۲ دقیقه در همان حال بمانید و در این مدت ذهنا بخود تلقین کنید که ضمیر ناخودآگاه شما بیدارتر و در نتیجه تلقین پذیری شما بیشتر شده است، آنگاه ۵ بار همراه با تصور، اینگونه شروع به تلقین به نفس نمائید "هر لحظه بدنم سنگین تر، و انباده تر و سست و کرخت تر می شود، هر لحظه پاهایم سنگین تر و کرخت تر می شود بازوانم سنگین تر و کرخت تر می شود، سرم سنگین و سنگین تر می شود، بدنم سنگین و سنگین تر می شود وقتی که از یک تا پنج می شمارم با شمارش هر عدد تمام اعضای بدنم در سنگینی و کرختی کامل قرار می گیرد."

بعد از اتمام شماره پنج خود را کاملاً کرخت، بیحس و سنگین تصور کنید آنگاه بخود چنین تلقین نمائید پلکهای من فوق العاده سنگین و کرخت هستند همانگونه که تمام بدنم سنگین و کرخت است، حالت تلقین پذیری من خیلی زیاد شده است طوریکه با شمارش سه عدد پلکهایم آنچنان سنگین و بیحس خواهد بود که هرگز قادر به باز کردن آنها نخواهم شد جز اینکه سه شماره معکوس بشمارم و تلقین معکوس (باز شدن چشمها) بکنم."

آنگاه با اعتقاد کامل بر اثر تلقینات بدینصورت شروع به شمارش و تلقین نمائید "۱- پلکهایم خیلی سنگین می شوند حرکت آنها کاملاً از اراده من خارج می شوند، هر ثانیه سنگین تر و بیحس تر می شوند، ۲- پلکهایم کاملاً سنگین و بیحس شده اند طوریکه حتماً تبدیل به یک پاره آهن شده اند، من قادر نخواهم بود این پاره های آهن (پلکهایم) را حرکت داده و باز کنم دراین مورد هیچ شکی ندارم، ۳- پلکهایم کاملاً بیحس و سنگین هستند حتی از آهن نیز سنگین تر می باشند، اینها پلکهای من نیست بلکه پاره های آهن است که روی چشمانم چسبیده اند، حرکت دادن این پاره های آهن حتماً از عهده من خارج است، چشمانم هرگز باز نخواهد شد."

بعد از اجرای این تلقین شروع به آزمایش کنید، قبل از آزمایش کردن

قویا تصور کنید که پلکهای شما پاره‌های آهن ضخیم است که روی چشمان شما قرار گرفته بلکه حتی کاملاً جوش خورده‌اند، آنگاه با ناامیدی کامل به باز شدن چشمها و با تصور به تلقین اینکه تلاش برای باز کردن چشمها بیهوده است شروع به دادن فشار به پلکها بکنید فشار نباید خیلی محکم و پی‌درپی باشد بلکه وقتی با شرایط گفته شده چند بار فشار معمولی برای باز کردن چشمها وارد کردید و چشمهای شما باز نشد دیگر تلاشی برای باز کردن آنها نکنید و مطمئن باشید که چشمهایتان تحت تاثیر خواب هیپنوتیکی قرار گرفته است. اگر با کمی فشار چشمهایتان باز شد هیچ مایوس نباشید بلکه جلسات تمرین را آنقدر تکرار کنید که قادر به باز کردن چشمها نباشید. وقتیکه شما در باز کردن چشمهای خود موفق نشدید بدانید که در درجه دوم هیپنوز هستید.

ورود به درجه سوم: وقتی در درجه دوم هیپنوز قرار گرفتید سه یا چهار دقیقه در اینحالت بمانید و در مدت آن سه یا چهار دقیقه تصور کنید که تلقین-پذیری شما بیشتر شده و ضمیر ناخودآگاه شما بیدارتر گشته و می‌توانید وارد درجه سوم شوید.

اینک فرض می‌کنیم که شما در درجه دوم هستید و قادر به باز کردن چشمهای خود نیستید برای ورود به درجه سوم هیپنوز به خود چنین تلقین کنید "بعد از شمارش ۵ عدد دست راست یا چپ من (منوط به میل و استعداد خودتان است که کدام دستتان حرکت کند) سبکتر می‌شود و همزمان با سبک شدن دست من، بدن و بازوی ساکن من سنگین‌تر می‌شود و هر لحظه بازوی متحرک (بازویی که می‌خواهیم حرکت کند) من بصورت یک بادکنک درمی‌آید و شروع بحرکت بطرف بالا می‌کند". همراه با شمارش آرام و ذهنی اعداد از ۱ تا ۵ تصور سبک شدن و بالا آمدن دست متحرک را نیز بنمائید. با اتمام شماره پنج دست متحرک شما از جای خود حرکت کرده و بالا خواهد آمد شما نیز هر لحظه بر تلقین و تصور ذهنی حرکت دست بیافزایید و اضافه کنید که از آرنج خم شده و عمود بر بدن قرار خواهد گرفت. وقتی دست متحرک شما بالا آمد و عمود بر بدن قرار گرفت بخود تلقین کنید که دستتان درحالت عمود باقی می‌ماند آنگاه با تصور اینکه تلقین‌پذیری شما خیلی زیاد شده است چنین تلقین

بنفس کنید "من پنج شماره می‌شمارم و با شمارش هر عدد بدنم کرخت و سست‌تر و عضلات بازویم درحالت عمود بر بدن منقبض و خشک‌تر می‌شود، بازوی من طوری خشک و بیحرکت می‌شود که با اتمام شماره پنج قادر به حرکت دادن آن نخواهم شد". با هر شمارش حالت مذکور را کاملاً تصور کنید و هیچ شکی بخود راه ندهید اگر بعد از اتمام شمارش بازوی شما خشک و سفت و بیحرکت و عمود بر بدن باقی می‌ماند، با ناامیدی کامل بحرکت نکردن آن و با تصور خشکی و انقباض و عدم حرکت، بازوی خود را حرکت دهید که بطرف پایین برود اگر بازوی شما حرکت نکرد و یا حرکت جزئی کرده ولی بطرف پایین نرفت بدانید که در درجه سوم هیپنوز هستید، دراینحالت بدنتان نیز سفت‌تر از درجه دوم است اگر در جلسات اول بازوی شما خشک نشد، جلسات را ادامه دهید تا به این مرحله دست یابید.

ورود به درجه چهارم. اینک ما فرض می‌کنیم که شما در درجه سوم هستید برای ورود به درجه چهارم بدست متحرک خود که درحالت عمود بر بدن سفت شده است دستور دهید که با سرعت خیلی کم و درحالت سنگینی بطرف پایین حرکت کند، دراین حال بخود تلقین کنید که دستتان سنگین شده و پائین آمده و همزمان با حرکت آرام آن تمام اعضای بدنتان واقعا تبدیل به چوب خشک و بیحرکت می‌شود این تلقینات را کاملاً تصور کنید که "وقتی دست متحرک شما به زمین رسید در چنان کرختی و بیحسی و خشکی و انقباض عضله‌ای قرار خواهید گرفت که حتی قادر به کوچکترین حرکت نیز نخواهید شد". همچنین تصور کنید که شما واقعا یک تکه چوب خشک و یا پاره آهن بیحرکت هستید و هرگز قادر به کوچکترین حرکت نیستید ولی اعمال اصلی بدن شما مثل گردش خون و حالت تنفس درحالت نرمال و معمولی می‌باشد و هیچ ناراحتی و خطری شما را تهدید نمی‌کند.

برای آزمایش درجه هیپنوز خود با ناامیدی کامل به عدم حرکت اعضای بدنتان، شروع به حرکت دادن پاها و یا پشت خود بکنید ولی زیاد کوشش نکنید که حرکت بدهید اگر موفق به حرکت دادن اعضای موردنظر نشدید مطمئناً در درجه چهارم هیپنوز هستید، اگر در این درجه به یکی از دستهایتان دستور



دهید که بالا آمده و کاملاً منجمد و بیحرکت عمود بر بدنتان و یا معاس بر سینه‌تان قرار گیرد، دست شما تلقینات را اجرا کرده و خشک‌تر از درجه سوم و کاملاً بیحرکت خواهد بود. در این حالت اگر بدن شما را مانند پلی روی دو تا صندلی قرار دهند همانطور خواهید ماند و حتی وزن شخص سنگینی را نیز تحمل خواهید کرد. بهتر است خودتان را بمدت زیادی در درجات سوم و چهارم نگه ندارید.

ورود به درجه پنجم: اینک ما فرض می‌کنیم که شما در درجه چهارم هستید لذا برای ورود به درجه پنجم بدینصورت شروع به تلقین نمائید "من ۵ شماره خواهم شمرده در مدت این شمارش بدنم از حالت انجماد و خشکی خارج شده و شل و وانهاد و سنگین خواهد شد و از محیط صدایی نخواهم شنید" آنگاه بعد از شمارش اعداد از ۱ تا ۵ همراه با تصور سنگینی و وانهادگی و بیحسی شدید می‌توانید اینحالت را نیز برای رسیدن به درجه کامل پنجم انجام دهید. شدیداً تصور کنید که بالای کوهی ایستاده‌اید و با شمردن ۱۰ شماره آرام به پائین کوه خواهید رسید، آنگاه با شمارش عدد ۱ تصور کنید که مقداری پائین آمده‌اید و با هر شمارش و پائین آمدن بدنتان سنگین‌تر و شل‌تر و بی‌حس‌تر می‌شود و احساس آرامش کامل‌تر می‌کنید و رابطه خود آگاهانه شما با محیط قطع می‌شود با ادامه شمارش به عدد ۱۰ می‌رسید که با شمارش آن به پائین کوه رسیده‌اید وقتی که به پائین کوه رسیدید در سنگینی کامل و وانهادگی و آرامش کامل‌تر قرار می‌گیرید، شما در این حال در درجه پنجم هیپنوز هستید شما در این درجه می‌توانید خود را برای عمل جراحی آماده کنید، بیماریهای روانی و روان‌تنی خود را درمان نمائید. به خودکاوی بپردازید و ضعفهای شخصیت خود را برطرف کنید و هر قدر در این درجه بمانید احساس آرامش بیشتر و اعصاب سالم‌تر و وضع راحت‌تر می‌کنید. شما اگر به این درجه رسیدید امراض سخت خود را در مدتی کم درمان خواهید کرد. من تا رسیدن به درجه پنجم هیپنوز را شرح دادم، کسانی که بتوانند به درجه پنجم برسند خودشان با آگاهی از درجات هیپنوز خواهند توانست حتی به درجات بالاتر نیز دست یابند، لذا من لازم نمی‌دانم در مورد طی مدارج بالاتر توضیحی بدهم چون

درجه پنجم هم برای تربیت و هم برای درمان و نشاط و سلامتی کافی می باشد لذا اگر لازم باشد علاقمندان باید درجات بالاتر را بطور تجربی خودشان طی کنند .

توضیحی پیرامون روش چندگانه‌ای : روش چندگانه‌ای یکی از بهترین و عملی‌ترین روشهاست که من با تجربیات شخصی خود آنرا برای شما شرح دادم و انجام تمرین در این روش موفقیت حتمی و سریع را بدنبال خواهد داشت . اگر استعداد و موقعیت شما با روش چندگانه‌ای منطبق نمی‌شود از روشهای دیگر استفاده کنید . البته مراحل مختلف روش چندگانه‌ای فواید و علت‌هایی دارد که چون لازم دیده نشد و بحث را نیز طولانی می‌کرد از توضیح درمورد آن خودداری گردید .

## ۲ - روش اعداد معکوس

درحالت نشسته و یا درازکش با چشمان بسته پس از چند تنفس عمیق بدن خود را وانهاد و شل (ریلاکس) بکنید ، سپس حدود ۵ دقیقه درحالت ایجادخلاء فکری بمانید یعنی از افکار پراکنده خودداری بکنید . آنگاه ده بار (حتما لازم نیست ده بار باشد بلکه بیشتر و کمتر هم می‌شود) اینچنین تلقین به نفس کنید "من هر لحظه‌ای که شروع به شمارش اعداد معکوس می‌کنم بدنم وانهادتر و سنگین‌تر و بیحس‌تر ، تمرکز فکرم قوی‌تر و ضمیر ناخودآگاه بیدارتر و هیپنوز من عمیق‌تر می‌شود . " آنگاه شروع به شمارش معکوس از عدد هزار تا عدد یک بکنید .

اولا اعداد را آرام بشمارید ثانیا همراه با شمارش تصور بیخودی کنید ، ثالثا : اگر وقت زیادی ندارید در هر بار تمرین یک بار شمارش معکوس از عدد هزار تا یک کافی خواهد بود ولی اگر وقت زیادی دارید و می‌خواهید پیشرفتتان سریعتر شود می‌توانید دو یا سه بار و حتی بیشتر شمارش معکوس از هزار تا یک را انجام دهید .

### ۳- روش تمرکز به ضربان قلب

در این روش درحالت نشسته با خوابیده به پشت با چشمان بسته تمام فکر خود را متوجه ضربان قلب خواهید کرد، هر قدر زمان بگذرد شما بیشتر فکر خود را روی ضربان قلب خود متمرکز می‌کنید، با ادامه تمرکز، شما دچار خلاء فکری گشته و ضمیر ناخودآگاه بیدارتر شده و حالت عمیق ز خلسه‌ای ایجاد می‌گردد، این روش یکی از روشهای موثر است، ولی باید به دو نکته توجه کنید. نکته اول: شما در ابتدای شروع تمرین ضربان قلب خود را احساس نخواهید کرد و صدایش را نیز نخواهید شنید، لذا برای شنیدن صدای قلب خود و احساس ضربان آن ابتدا چند نفس کاملاً عمیق بکشید و حدود نیم دقیقه حبس کنید، آنگاه بطور آرام بیرون بدهید. این عمل موجب می‌شود که دیر به بدن شما اکسیژن برسد، لذا ضربان قلب شما سریعتر و تندتر و با صدای بلندتر بشود بعد از اینکه کاملاً صدای قلب خود را شنیدید و ضربان آنرا احساس کردید تمام نیروی فکر خود را صرف درک و تعقیب آن کنید، لذا هر لحظه حالت هیپنوز شما عمیق‌تر می‌شود و تنفس شما آرام‌تر می‌گردد.

نکته دوم: اگر با چند نفس عمیق موفق به تعقیب ضربان قلب خود نشدید یعنی پس از اتمام تنفس ضربان قلب خود را احساس نکردید اینجا بهتر است درحالت خوابیده به پشت بعد از چند تنفس عمیق یکی از دستهای خود را روی قلب خود قرار دهید تا با کمک دست خود ضربان آنرا احساس کنید، مطمئن باشید که در این حالت حتماً قادر به احساس ضربان قلب خواهید بود و هر لحظه هیپنوز شما عمیقتر خواهد گشت.

### ۴- روش تمرکز به سقف دهان

درحالت نشسته و یا درازکش با چشمان بسته با چند تنفس عمیق بدن خود را ریلکس و وانهاد و افکار خود را متمرکز کنید، آنگاه تصمیم بگیرید که فکر خود را به سقف دهان متمرکز نمائید، در ابتدای امر شما بخوبی نمی‌توانید به سقف دهان خود تمرکز داشته باشید پس برای اینکار شما به آرامی شروع به چرخاندن زبان خود در دهان بکنید، آنگاه نوک زبان خود را به سقف دهان

به‌جسبانید سپس با دقت و به‌آرامی نوک زبان خود را در سقف دهان به‌حرکت درآورید. حدود یک یا دو دقیقه با دقت تمام و به‌آرامی این کار را انجام دهید سپس به آهستگی زبان خود را از حرکت باز داشته فکر خود را به سقف دهانتان متمرکز کنید، پس از این برنامه، تمرکز شما روی سقف دهان خیلی بیشتر و با موفقیت خواهد شد.

این تمرین که با ایجاد خلاء فکری شما را به‌سوی هیپنوز عمیق سوق می‌دهد قابل اجرا در هر مکانی می‌باشد.

### روش نگاه به بینی

این روش را در دو حالت نشسته و خوابیده می‌توانید انجام دهید، ابتدا با چند تنفس عمیق بدن خود را شل و وانهاد می‌کنید آنگاه با خودداری از تشنگی فکر چندین بار چنین تلقین بنفیس کنید "من هر لحظه‌ای که به نوک و یا انتهای بینی خود نگاه می‌کنم دچار خلاء فکری بیشتری می‌شوم طوری که هر لحظه هیپنوز من عمیق‌تر و حالت بی‌خودی من بیشتر می‌شود".

آنگاه به دو طریق زیر می‌توانید به بینی خود نگاه کنید: طریق اول: به نوک بینی خود نگاه کنید و درحین نگاه سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید باید دقیقاً به نوک بینی خود متمرکز بشوید نه به یک طرف آن.

طریق دوم: به انتهای بینی خود نگاه کنید باز دقت شما باید طوری باشد که نگاهتان یک‌طرفه نباشد یعنی با هر دو چشم خود یک جهت آن را که وسط انتهای بینی می‌باشد نگاه کنید. تذکر: اولاً در جلسات اول تمرین بیش از یک ربع یا بیست دقیقه این تمرین را انجام ندهید چون موجب ناراحتی چشمان شما خواهد شد بلکه با تمرین مداوم زمان آن زیاد خواهد شد، ثانیاً در اوایل تمرین که چشمهای شما خسته خواهد شد می‌توانید هنگام احساس خستگی پلک بزنید ولی تا حد امکان نباید پلک زد البته یکی دو بار پلک زدن موجب تشنگی فکر نمی‌شود.

## ۶- روش تنفسی چی

به حالت نشسته و یا خوابیده و با چشمان بسته بدینگونه شروع به تمرین نمائید :

چند بار چنین بخود تلقین کنید " در هر دفعه تنفس چی (کتاب ابر- نیروی چی را مطالعه کنید) بدنم وانهاده تر، سنگین تر، کرخت تر و بی حس تر می شود و ضمیر ناخودآگاهم بیدارتر شده، هیپنوز من عمیقتر می گردد " آنگاه با کشیدن آرام نفس هوا را در تان تین (کانون فشار) که حدود پنج سانتیمتر زیر ناف قرار دارد، حبس کرده آنگاه تصور کنید که همزمان با آزاد شدن هوا در تمام قسمتهای بدن، موجب سنگین تر، کرخت تر، وانهاده تر و بی حس تر شدن بدن تان و عمیق شدن هیپنوز شما می شود، تنفس را ده بار با تصور مذکور انجام دهید آنگاه تصور کنید که در حالت سنگینی و ریلاکس کامل قرار دارید. (درجه دوم هیپنوز) حدود چند دقیقه به حالت استراحت چنین بخود تلقین کنید : با هر تنفس چی، تمام اعضای بدنم خشک و منقبض شده مانند چوب خشک می گردد و در حالت کاتالپسی کامل قرار می گیرد " آنگاه با تنفس آرام هوا را به داخل ریه ها فرو برده و بعد از حبس کردن در تان تین تصور کنید که با آزاد شدن هوا از تان تین و گردش در تمام قسمتهای بدن تان، موجب انقباض و خشکی شدید همه اعضای بدن تان می شود، پس از ده بار با انجام این عمل، تصور کنید که بدن تان کاملاً در حالت کاتالپسی (انقباض شدید) قرار گرفته و در درجه چهارم هیپنوز قرار گرفته اید و تحت تاثیر شدید تلقینات خود قرار دارید و ضمیر ناخودآگاه شما بیدارتر از پیش شده است. دوباره حدود چند دقیقه در حالت وضعیت و تصور کاتالپسی، استراحت کنید و هنگام استراحت چند بار چنین بخود تلقین کنید : " با هر تنفس چی بدنم فوق العاده وانهاده، سنگین، کرخت، بی حس و بی حرکت می شود و رابطه ام با محیط قطع می گردد و به مرحله سنامبول (درجات پنجم و ششم) وارد می شوم و تحت تاثیر کامل تلقینات خود قرار می گیرم " آنگاه شروع به تنفس آرام هوا و حبس آن در تان تین بکنید و سپس تصور کنید که با آزاد شدن هوا از تان تین و گردش در تمام اعضای بدن تان موجب وانهادگی و سنگینی فوق العاده بدن و قطع رابطه با محیط می شود و در عرصه سنامبول وارد

می‌شوید بعد از ده بار تنفس، خود را در حالت سنامبول احساس و تصور کنید .  
تذکر: در تمرینات تنفس چی مثل تمرینات دیگر تا در مرحله سوگزستیف کامل  
قرار نگرفته‌اید سعی در ورود به حالات عمیق‌تر نکنید .

## ۷- روش تنفسی پرانا

قبل از انجام این تمرین کتاب فلسفه یوگ را مطالعه کنید .  
برای انجام این روش ابتدا چند بار بخود چنین تلقین کنید : من با  
هر تنفس پرانا بیشتر وارد مرحله سوگزستیف می‌شوم " آنگاه ده بار با تنفس  
پرانا تصور کنید که وارد مرحله سوگزستیف کامل می‌شوید (درجه دوم هیپنوز)  
پس از چندین جلسه که وارد مرحله سوگزستیف شدید آماده ورود به حالت  
کاتالپسی باشید ، پس از قرار گرفتن در مرحله سوگزستیف چند دقیقه در همان  
تصور و حالت به استراحت پردازید و درحین استراحت بخود چنین تلقین  
نمائید " من با ده بار تنفس پرانا به مرحله کاتالپسی کامل وارد می‌شوم " ده بار  
شروع به تنفس پرانا کنید و با هر تنفس قویا تصور کنید که هرچه بیشتر وارد  
حالت کاتالپسی می‌شوید بعد از ده بار تنفس پرانا خود را کاملا در حالت کاتالپسی  
(درجه چهارم هیپنوز) قرار داده و تصور کنید .

آنگاه پس از دست یافتن به کاتالپسی، چند دقیقه در همان حالت و تصور  
به استراحت پردازید و در ضمن استراحت چنین تلقین بنفس نمائید " من با  
ده بار تنفس پرانا به حالت سنامبول (درجات پنجم و ششم هیپنوز) وارد  
می‌شوم " .

سپس شروع به ده بار تنفس پرانا کنید و با هر تنفس قویا تصور کنید که  
وارد حالت سنامبول می‌شوید و با اضافه شدن شماره‌های تنفس تصور کنید که  
کاملا وارد حالت سنامبول شده‌اید . با اتمام تنفس شماره ۱۰ خود را کاملا  
در حالت سنامبول تصور کنید .

در این روش نیز متذکر می‌شوم که باتوجه به حالات و درجات هیپنوز  
پیش بروید و بدون دست‌یابی به مراحل اولیه هیپنوز ، کوشش برای رسیدن به  
مراحل بالاتر و عالی‌تر نکنید بطور مثال طی تمرینات مرتب و مداوم به مرحله

سوگزستیف دست بپایید آنگاه شروع به تمرین برای دست یابی به مرحله کاتالپسی بکنید .

## ۸- روش آهن ربا

روش آهن ربا روشی خیلی موثر برای افرادی است که قدرت تصور آنها قوی است .

شرح چگونگی تمرین روش آهن ربا : به پشت دراز بکشید پاهای شما از همدیگر به اندازه ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر فاصله داشته باشد ، بازوهای شما نیز با فاصله کمی از بدنتان طوری قرار بگیرند که کف دستهای شما به سمت آسمان باشد ، چشمان خود را ببندید ، در حالت تمرکز با ۱۰ تا تنفس عمیق بدن خود را کاملاً شل و وانهاده کنید ، بعد از اتمام ده بار تنفس و ایجاد وانهادگی و ریلکس در بدن خود بدون حرکت در همان حال بمانید بدون فکر کردن به چیزهای بی مورد و بی ربط ، افکار خود را در عرصه خیال رشد داده و سعی کنید که قویاً تصور بکنید شما در روی یک آهنربائی به اندازه اندامتان خوابیده اید و هر لحظه آهنربا تمام سلولهای اعضای بدن شما را بخود جذب می کند و بنابراین تمام قسمتهای بدن شما هر لحظه شل تر ، سنگین تر و بی اراده تر می شود و همزمان با تصور شدید این حالت می توانید تلقینات ذهنی نیز در همین جهت یعنی سنگین و بی ارادگی انجام دهید ، تصورات خود را قطع نکنید باید تصورات و تلقینات ذهنی شما ممتد و متوالی باشد و لحظه ای قطع نگردد وقتی که احساس سنگینی و بی ارادگی نمودید چنین تلقین بنفس و تصور کنید "آهنربا آنقدر مرا جذب ، سنگین و بی اراده کرده که قادر به باز کردن چشمان خود نخواهم بود" شما بعد از چند جلسه به سوگزستیف کامل خواهید رسید و با شرایط گفته شده در روش چندگانه ای ، پلکهای خود را امتحان کرده و قادر به باز کردن آنها نخواهید شد ، سپس برای ورود به حالت کاتالپسی چنین تلقین بنفس نمائید : "اینک سه شماره می شمارم ، در مدت این شمارش آهنربای خیالی در زیر بدن من حرکت می کند و رویه دیگر آن (صفحه مخالف صفحه اول) در زیر بدن من قرار می گیرد" همراه با شمارش اعداد ، تلقین و تصور مذکور را بکنید ، بعد از اتمام

شماره ۳ شدیداً تصور کنید که این صفحه آهنبای تمام قسمتهای بدنتان را طوری جذب می‌کند که دچار بی‌ارادگی حاصل از خشکی و انقباض و انجماد می‌کند . بطور ممتد و متوالی تصور و تلقین ذهنی کنید که : " هر لحظه تمام اعضای بدنم تحت تاثیر این رویه آهنبای (آهنبای خیالی) خشک و منقبض شده و تبدیل به یک چوب خشک می‌گردد ، بدون اینکه احساس ناراحتی بکنم " شما در اثر این تلقین دچار حالت کامل کاتالپسی خواهید شد . وقتی که بعد از چندین جلسه به حالت کاتالپسی کامل وارد شدید ، در حالت کاتالپسی کامل چنین تلقین بنفس نمائید : " من سه شماره می‌شمارم و در مدت این شمارش آهنبای زیر بدن من حرکت کرده و رویه اول آن (صفحه سنگین و نرم‌کننده آن) در زیر بدن من قرار می‌گیرد " .

آنگاه شروع به شمارش و تصور و تلقین جملات گفته شده بنمائید و بعد از شمارش عدد ۳ معتقد شوید و کاملاً تصور کنید که رویه اول آهنبای در زیر بدنتان قرار گرفته است ، سپس شروع به تلقین و تصور قوی کنید که بدن من هر لحظه از حالت خشکی و انقباض خارج شده و فوق‌العاده و خیلی بیشتر از دفعه اول نرم ، سنگین ، شل و وانهاد و بی‌حس می‌شود و تمام حالات سمنامبول به سراغ من می‌آید . "

شما بدین ترتیب وارد عرصه سمنامبول خواهید شد و حالات سمنامبول به سراغ شما خواهد آمد . این روش مثل بیشتر روشهای دیگر از روشهای مهم و ابداعی نگارنده (ولیزاده) می‌باشد .

## ۹- روش حرکت بی‌اراده دست

این روش نیز از روشهای موثر علمی بوده و شرح تمرین آن چنین می‌باشد : به پشت دراز بکشید دستها کمی از بدن فاصله داشته باشد و پاها مقداری از هم باز باشد (حدود ۲۰ سانتی متر) پشت دستها روی زمین و چشمهایتان بسته باشد در وضعیت راحت قرار بگیرید با ده بار تنفس عمیق بدن خود را در حالت وانهادگی و سنگینی و ریلاکس کامل قرار دهید ، بعد از قرار گرفتن در حالت ریلاکس و سنگینی چند بار چنین به خود تلقین کنید " هر لحظه‌ای که



در حالت ریلاکس و سنگینی بدن قرار دارم ضمیر خودآگاه من مقاومت خود را از دست می‌دهد و ضمیر ناخودآگاه من بیدارتر شده و تحت تاثیر تصورات و تلقینات ذهنی من قرار می‌گیرد، بنابراین تحت تاثیر تلقین، حرکات بدن من خودبخود می‌گردد". در حالت ریلاکس این تلقینات بدون مقاومت ضمیر خودآگاه و یا با مقاومت کم آن به ضمیر ناخودآگاه نفوذ کرده و نتیجه‌بخش می‌گردد، بعد از اجرای تلقینات، چند دقیقه در حالت استراحت در همان کیفیت بمانید و در مدت زمان استراحت تصور کنید که قادرید با تلقین ذهنی حرکات دست (چپ یا راست) خود را بی‌اراده و خودبه‌خود بکنید بعد از اتمام استراحت چنین به خود تلقین کنید: "من پنج شماره می‌شمارم و با هر شمارش دست (راست یا چپ) من آنقدر سبک می‌شود که مثل یک بادکنک آماده پرواز و حرکت بی‌اراده می‌شود و بر اثر سبکی از زمین کنده شده به آرامی بالا می‌آید و از آرنج خم شده عمود بر بدن قرار می‌گیرد."

در حین شمارش هر عدد تصور و تلقین کنید که دست متحرک (دستی که حرکت می‌کند) شما هر لحظه سبکتر شده و بالا می‌آید بعد از شمارش عدد ۵ باز هر لحظه تلقین و تصور کنید که دست شما بی‌اراده بالا آمده و هر قدر که بالاتر می‌آید حرکت آن بی‌اراده‌تر و خودکارتر می‌گردد.

در اوایل تمرینات، خودتان نیز یک کمی به حرکت دست خود کمک کنید و مقاومت نیز نکنید با ادامه و استمرار تمرینات حرکت دست شما کاملاً بی‌اراده خواهد بود و نه بلکه احتیاجی به کمک شما نخواهد داشت، بلکه مقاومت شما را نیز خواهد شکست و به حرکتش ادامه خواهد داد، وقتی که دست شما بی‌اراده حرکت کرده و بالا آمد بدانید که آماده ورود به حالت کاتالپسی هستید.

با ادامه جلسات تمرین، می‌توانید هر جلسه به خود تلقین کنید که دست شما در حالت عمود بر بدن تن خشک‌تر و منقبض‌تر و بی‌اراده و بی‌حرکت می‌شود با این تلقینات می‌توانید به حالت کاتالپسی دست یابید، هر قدر که پیشرفت بکنید تلقین‌پذیری و امکان درمان ناراحتی و رفع ضعفهای شما بیشتر ممکن خواهد بود.

بعد از قرار گرفتن در عرصه و حالت کاتالپسی، بخود تلقین کنید، که با

شمارش ۵ عدد هر لحظه بازوی متحرک شما از حالت خشکی و انقباض خارج شده و شدیداً سنگین و شل می‌گردد و بدون اراده شما، با آهنگ یکنواخت و حرکت آرام به طرف زمین حرکت می‌کند و هر لحظه بدن شما را سنگینتر و وانهادتر کرده، هیپنوز شما را عمیقتر می‌کند.

بعد از اینکه دست شما به طرف پائین حرکت کرد همواره با تلقینات شما بدنتان سنگینتر و شلتر، رابطه‌تان با محیط قطع خواهد شد و بعد از قرار گرفتن دست در زمین هیپنوز شما عمیقتر و بدنتان سنگینتر خواهد شد. در این مرحله شما در حالت اول سمنامبول هستید و اگر می‌خواهید هیپنوز شما عمیقتر و رابطه شما کاملاً با محیط قطع شده و به درجه ششم هیپنوز وارد شوید، تصور کنید که در بالای چاهی ایستاده‌اید و شروع به حرکت به درون چاه می‌کنید و درون چاه نیز فضایی روشن و وسیع وجود دارد، لذا ترسناک نخواهد بود با تصور هر لحظه پایین رفتن از چاه هیپنوز شما عمیقتر و رابطه‌تان کاملاً با محیط قطع خواهد شد، شما در پایین چاه قویاً قادر به عوض کردن شخصیت خود و رفع نواقص خود خواهید بود و قادر خواهید شد بیماریهای سخت خود را با تلقینات موثر و لازم درمان بکنید، البته در این حالت تلقین کاملاً روش تصور را دارد و کلمات مطرح نیستند بلکه تجسم است که مطرح می‌باشد.



### ۱۰- روش نگاه به آئینه

در روی صندلی و یا روی زمین بنشینید با چند تنفس عمیق بدن خود را سنگین و شل کنید، آینه‌ای را در مقابل خود کمی بالاتر از محل دید نصب کنید، آنگاه با اجتناب از تشتت فکر، در آئینه نگاه کنید، به طرق مختلف می‌توانید

در آئینه خیره شوید مثل نگاه کردن به نوک بینی، نگاه کردن به وسط دو ابرو، نگاه کردن به وسط پیشانی و نگاه کردن به همهء صورت خود. بعد از اینکه نگاه خود را به یک نقطهء صورت خود متمرکز کردید به طور ذهنی به خود تلقین کنید که هر لحظه پلکهای شما خسته و سنگین تر می شود و هر لحظه بیشتر تحت تاثیر تلقینات خود قرار می گیرید و پلکهای شما هر لحظه بیشتر بسته می شود و با بسته شدن کامل پلکها به خواب عمیق هیپنوتیکی می روید. تلقینات را پی در پی در ذهن خود تکرار کنید. وقتی دیدید که بعد از جلسهء اول یا چند جلسه تمرین پلکهایتان سنگین شده و بسته می شوند بدین گونه شروع به تلقین نمائید: "با بسته شدن پلکهای من، هیپنوز من عمیق می شود و رابطه ام با محیط قطع می شود" این تلقین را نیز بطور مداوم انجام دهید، بعد از بسته شدن کامل پلکهای شما، به هیپنوز عمیق وارد خواهید شد. این روش از روش های خیلی موثر می باشد ولی تذکر می دهم که اگر در حین نگاه به آئینه چشمهای شما خسته شد می توانید پلک زده و تمرین را ادامه دهید ولی سعی نمائید که زیاد پلک نزنید و یکی دو بار پلک زدن نیز مانع پیشرفت شما نخواهد شد.

## ۱۱- روش نگاه به شعله شمع

روی صندلی و یا زمین به حالت راحت بنشینید. شمع در حدود ۲۵ تا ۳۵ سانتی متری شما قرار گیرد، با چند نفس عمیق، بدن خود را وانهاد و ریلاکس و شل بکنید آنگاه حدود پنج دقیقه چشمان خود را بسته و سعی نمائید همهء افکار مزاحم را از ذهن خود دور کنید آنگاه چشمان خود را باز کرده بطور ثابت و با حالت عادی چشمها بدون فشار آوردن زیاد به آنها، به شعلهء شمع نگاه کنید، شعلهء لرزان شمع در شما ایجاد خلاء فکری کرده و موجب قبولی تلقینات ذهنی شما خواهد شد.

در هنگام خیره شدن به شعلهء شمع، چنین به خود تلقین ذهنی کنید: "هر لحظه ای که من به شعلهء شمع نگاه می کنم، تمام اعضای بدنم وانهاد و سنگین و کرخت می شود و همانگونه نیز هر لحظه پلکهای من خسته و سنگین تر

می‌شود تا آنجا که می‌خواهد خود به خود بسته شود " وقتی که متوجه شدید تلقینات پی‌درپی ذهنی شما در هنگام خیره شدن به شعله شمع موثر واقع شده و بدنتان سنگین و شل و پلکهای شما نیز سنگین‌تر گشته کم‌کم بسته می‌شوند، تصور بسته شدن را قوی کنید :

هنگامی که چشمهای شما در حال بسته شدن است چنین به خود تلقین ذهنی نمائید : " هر لحظه چشمهای من بر اثر سنگینی پلکهای خود، خود بخود بسته می‌شود و با بسته شدن چشمهایم، به هیپنوز عمیق وارد می‌شوم " تا بسته شدن کامل چشمهایتان این تلقین را تکرار کنید وقتی که چشمهایتان به حالت خود بخودی و برخلاف اراده شما بسته شد به خواب مغناطیسی عمیق خواهید رفت. تذکر: اگر در موقع نگاه کردن به شمع، چشمهای شما خسته شد می‌توانید یک یا دو بار پلاک زده دوباره خیره شوید، مواظب باشید : اولاً کمتر پلک بزنید ثانیاً، پلک زدن شما موجب تشتت فکر شما نباشد.

## ۱۲- روش تمرکز به تنفس خود

این روش را در حالت نشسته و خوابیده می‌توانید انجام دهید، ابتدا با چند تنفس عمیق بدن خود را شل و وانهاده کنید، آنگاه چشمهای خود را بسته و حدود ۵ دقیقه در حالت خلاء فکری بمانید و خود را برای شنیدن کامل صدای تنفس آماده کنید، آنگاه در حالی که به صدای تنفس خود گوش می‌کنید و تمرکز شما فقط به صدای نفس کشیدن خودتان متمرکز می‌باشد تصور کنید که هر لحظه راحت‌تر صدای نفس خود را شنیده و در حالت هیپنوز عمیق و بی‌خبری از محیط قرار می‌گیرید.

این روش، تمرین موثری می‌باشد زیرا اولاً گوش دادن به صدای تنفس در ذهن شما ایجاد خلاء فکری خواهد کرد، ثانیاً با ایجاد خلاء فکری و سکوت و سکون، سرعت تنفس شما آرام خواهد شد که زمینه‌ای برای عمیق شدن هیپنوز شما می‌باشد، ثانیاً چون صدای تنفس انسان یکنواخت می‌باشد لذا این یکنواختی ایجاد هیپنوز می‌کند، و چون سرعت تنفس شما با گذشت زمان (نه یکباره) کم خواهد شد لذا حالت بهم خوردن تدریجی یکنواختی تنفس را احساس نخواهید

کرد.

### ۱۳- روش تصور منظره

روش تصور منظره یکی از روشهای مهم و جالب است ولی نکتهای که مهم است در اینجا شرح بدهم این است که اگر در جلسات اول موفق به تصور منظره موردنظرتان نشدید، ناامید نشوید، زیرا شما احتیاج به چند جلسه تمرین (البته استعداد افراد فرق می کند) برای کسب قدرت تصور منظره موردنظرتان را دارید.

همچنین سعی کنید که تشتت فکر موجب نشود که شما لحظات تصور منظره را قطع کرده و دوباره شروع کنید یعنی سعی کنید تصور ممتد و متوالی باشد و بزودی قطع نگردد.





به دو طریق می‌توان از روش تصور منظره استفاده کرد : ۱- طریق بدون استفاده از حالت‌های هیپنوز ، ۲- طریق استفاده از حالات هیپنوز

۱- طریق بدون استفاده از حالات هیپنوز : بهتر است به پشت دراز بکشید (البته این تمرین در حال نشسته نیز ممکن است) پاها را با فاصله ۲۵-۳۰ سانتیمتر از هم قرار دهید و بازوها با کمی فاصله از بدن طوری قرار گیرند که پشت دستها روی زمین قرار گیرند . با چند تنفس عمیق بدنتان را شل و سنگین کنید آنگاه چشمان خود را بسته حدود ۵ دقیقه به حالت استراحت قرار گرفته در خود ایجاد خلاء فکری کنید (به چیزی فکر نکنید) پس ده بار چنین تلقین بخود نمائید : "هر لحظه قدرت تصور من قویتر می‌شود و کیفیت منظره موردنظر من را بیشتر درک می‌کنم ، پس از اتمام تلقینات ، شروع به تصور (تجسم

ذهنی) منظره موردنظر خود بکنید، سعی کنید که منظره موردنظرتان، منظرهٔ دلپذیری باشد تا بیشتر راضی بشوید که تصور آنرا ادامه دهید، منظرهٔ مورد تصور می‌تواند یک باغ زیبا با آب و هوای زیبا و آفتابی، منظرهٔ زیبای کنار دریای نیلگون، داخل پارکی زیبا با کیفیت جالب، خیابانی جالب و عریض و طویل با ماشینهای زیبا، سالنی دلپذیر با آذین‌بندی زیبا و امثالهم باشد. در این طریق تمرین هدف شما اینست که هرچه بیشتر بتوانید منظرهٔ موردنظرتان را تجسم نموده کیفیت آنرا چشم بسته ببینید و درک کنید.

باید اشاره کنم که هرچه عمق هیپنوز بیشتر می‌شود قدرت تجسم و تصور نیز بیشتر می‌گردد، چنانکه فرد هیپنوتیزه شده در درجات بالاتر و عالی هیپنوز هر شیئی و شکلی را اگرچه تاکنون نظیری نداشته و یا وجود خارجی نداشته باشد با دستور و تلقینات هیپنوتیزمی مشاهده می‌کند و واقعا با چشم بسته می‌بیند طوری که وقتی هیپنوتیزور تلقین دیدن شیر یا مار را می‌کند سوژه در درجات عمیق واقعا آن حیوان را دیده و دچار وحشت شده می‌خواهد بگریزد. پس نتیجه می‌گیریم که هر قدر بتوانید بطور قویتر منظرهٔ مطلوب را تجسم و درک کنید همانقدر هیپنوز شما عمیق‌تر می‌شود.

پس برای عمیق شدن هیپنوز، باید شما بتوانید هر جلسه منظره مطلوب را بهتر و با کیفیت و جزئیات عینی‌تر تصور و تجسم کنید. شما بعد از مدتها تمرین (مقدار تمرین به فراخور استعداد در افراد مختلف فرق می‌کند) بدانید که هیپنوز شما خیلی عمیق‌تر می‌باشد و وقتی قادر به دیدن منظره هستید بدانید که در سنامبول کامل قرار دارید و بهترین و موثرترین حالت برای درمان امراض و رفع نواقص شخصیت می‌باشد، طوری که می‌توانید خود را با بی‌حس کردن برای اعمال مهم جراحی آماده کنید.

۲- طریق استفاده از حالات هیپنوز: مثل طریق پیش بخوابید و پس از تنفس عمیق و وانهادن کردن بدن و ایجاد خلأ فکری با چشمان بسته، ده بار چنین تلقین بنفس نمائید: "پس از شروع تصور یک منظره هر لحظه آن منظره بطور قویتر در ذهنم مجسم خواهد شد و تحت تاثیر کیفیت تصوخود قرار خواهم گرفت". پس از اجرای تلقینات، شروع به تصور منظره موردنظر خود کنید، شما



پس از چندین جلسه قادر به تصور نسبتاً محکم و پایدار منظره مطلوب خواهید بود، در اینجا نیز باید تصورات ممتد بوده و از قطع تصور و پرداختن به موضوعات دیگر خودداری شود.

تا اینجا دو طریق مذکور با همدیگر تفاوتی ندارند و فرق این دو طریق از اینجا شروع می‌گردد، وقتی که شما توانستید منظره موردنظرتان را تا اندازه‌ای تجسم کنید، منظره را ذهناً به سه قسمت تقسیم کنید، آنگاه تصور کنید که با قرار گرفتن کامل شما در قسمت اول منظره دچار حالت کامل سوگزستیف خواهید بود و حالات مرحله سوگزستیف در بدن شما بوجود خواهد آمد. پس شروع به ورود به قسمت دوم منظره را بکنید و تصور کنید که در قسمت دوم منظره خیالی و ذهنی تمام اعضای بدنتان خشک و منقبض شده مانند یک چوب خشک می‌گردد وقتی که خود را در قسمت دوم منظره یافتید دچار حالت کامل کاتالپسی شده‌اید. و آماده ورود به حالت سمنامبول هستید. اینک باید ذهناً به قسمت سوم (و به زبانی دیگر قسمت آخر) منظره وارد شوید.

شما با تلاش خود و طی جلساتی تمرین قادر به دیدن قسمت سوم منظره نیز خواهید بود و حالات سمنامبول به سراغ شما خواهد آمد، شما خود را می‌توانید در این حالت بوسیله تلقین و تصور درمان و تربیت کنید.

## ۱۴- روش نگاه به نقطه سیاه

دایره‌ای سیاه و توپر (نقطه سیاه) به قطر یک سانتیمتر روی کاغذی سفید بکشید به دیوار کمی بالاتر از نقطه دید بچسبانید، در فاصله حدود یک و نیم متری روی زمین یا صندلی بنشینید، آنگاه با چند تنفس عمیق بدن خود را ریلکس کنید.

سپس چشمان خود را بسته چند دقیقه سعی کنید به چیزی فکر نکنید، بعد چشمانتان را باز کرده به نقطه سیاه نگاه کنید.

درحین نگاه به نقطه سیاه نباید به چشمان خود فشار بیاورید و همچنین از تشتت فکر خودداری کنید و هرگاه چشمان شما خسته شد می‌توانید یک یا دو بار پلک زده دوباره نگاه خود را ادامه دهید.

شما بعد از مدتها تمرین نگاه به نقطه سیاه، دچار حالات مختلفی خواهید شد که چون این حالات در افراد مختلف متفاوت می باشد، لذا لازم به ذکر آنها نیست و تمرین کننده خود بطور تجربی احساس می کند و باید بگویم که مشخص ترین حالات، بی خبری از محیط و نگرستن به درون خود می باشد.

شما بعد از مدتها تمرین این روش به حالت خلسه با چشمان باز خواهید رسید یعنی هیپنوز عمیق را با چشمان باز احساس خواهید کرد.

### ۱۵- روش تمرکز به صدای ساعت

ساعت زنگداری را که صدای تیک تیک آن از فاصله دو سه متری قابل شنیدن است انتخاب کرده و در نزدیک خود قرار دهید، آنگاه در حالت نشسته یا درازکش با چند نفس عمیق، بدن خود را ریلکس و وانهاده کنید، آنگاه چشمان خود را بسته و چند دقیقه در ذهن خود خلاء فکری ایجاد کنید، سپس چندبار بخود تلقین کنید که فقط به صدای تیک تیک ساعت گوش خواهید داد و هر لحظه با تمرکز روی صدای ساعت به خواب هیپنوتیکی عمیقی خواهید رفت.

پس از اجرای تلقینات با کوشش تمام به صدای تیک تیک ساعت متمرکز شوید و سعی شما بر این باشد که جز به صدای ساعت به چیز دیگری گوش نکنید با ادامه خلاء فکری شما با گوش دادن به صدای ساعت، حال هیپنور در شما ایجاد شده و با تمرینات مداوم عمیقتر خواهد گشت. در ابتدای تمرین مقداری با مشکل سوژه در حالت کاتالپسی کامل بوده و وزن سنگین را تحمل کرده است.

ولی زاده در حال ایراد سخنرانی در جمع صدها نفر و تشریح روانشناسی هیپنوتیزم در عکس صدها تن از دانشجو، معلمان به سخنرانی ولی زاده گوش می دهند که با استقبال شدید آنها پس از مشاهده نمایش عملی روبرو گشت.

ولی زاده با اجرای پاسهای مغناطیسی درجات هیپنوز سوژه را تغییر می دهد.

عدم تمرکز مواجه خواهید شد ولی بعد از یک سری تمرینات فقط صدای ساعت در گوش شما طنین انداز خواهد شد.

تذکر: در حین گوش دادن به صدای ساعت سعی کنید به چیزی فکر نکنید.

ولی اگر باز نیروی ضعیف تفکر و تصور در ذهن شما وجود دارد بهتر است آنرا صرف تصور و تفکر خواب کنید یعنی تصور کنید که با هر صدای تیک تیک ساعت، خواب هیپنوتیکی شما بیشتر می شود

## ۱۶- روش نگاه بی هدف

همه انسانها وقتی که در مورد موضوعی عمیقاً فکر می کنند چشمهای آنها چیزی را نمی بینند، همه ما روزی چند بار دچار این حالت می شویم مثلاً وقتی در اطاقی نشسته ایم و به چگونگی دیدار چند ساعت قبل دوستان فکر می کنیم، چشمان ما بی حرکت و باز و بدون اینکه چیزی را ببینند بطور خیره می مانند و ما در عالم خیال و تصور دوست خود را و محل ملاقات وی را می بینیم و صحبت های خیالی را می شنویم و طرز رفتار و خنده ها را نیز می بینیم و ...

اینجا نیروی تصور و تخیل ما کار می کند ولی چشمان ما با حالت باز چیزی را نمی بینند روش نگاه بی هدف نیز بر این اساس می باشد برای تمرین این روش بدین صورت عمل کنید :

با چند تنفس عمیق بدنتان را وانهاده کنید آنگاه در حالت نشسته یا خوابیده به پشت، قرار بگیرید آنگاه سعی کنید با چشمان باز چیزی نبینید وقتی که آماده ندیدن با چشمان باز هستید به دو طریق می توانید تمرین را از این مرحله ادامه دهید .

طریق اول : به نقطه ای که در مقابل چشمان شماست هر چیزی و به هر رنگی و با هر کیفیتی که باشد توجه نکنید فقط سعی شما بر این باشد که با چشمان باز چیزی را نبینید همانطور فکر خود را در حال توقف همراه با متوقف کردن دید و تشخیص چشمها نگاه دارید و سعی نمائید که چیزی را تصور نکنید . این یک نگاه واقعاً بی هدف است ولی هیچگونه تصویری را دربر ندارد . با تکرار و ادامه این تمرین ضمیر خود آگاه از فعالیت بازمانده و در عوض ضمیر ناخود آگاه بیدارتر شده میدان عمل را بدست می گیرد یعنی انسان به حالت هیپنوز وارد می شود که هرچه تمرینات مرتب و مداوم باشد همانقدر نیز هر جلسه هیپنوز عمیق تر می شود .

طریق دوم : در حالی که با چشمان باز به نقطه مقابل خود توجهی

نمی‌کنید و قصد دارید که با چشمان باز چیزی را نبینید، به حالت تصور نیز روی آورید یعنی در موقع نگاه بی‌هدف کاملاً در خلاء فکری بسر نمی‌برید بلکه تصور می‌کنید که هر لحظه ضمیر ناخودآگاه شما بیدارتر شده و کنترل اعضای بدن شما را بدست گرفته و رابطه شما را با محیط قطع کرده و شکل‌های درونی شما را در مقابل دیدگان احساس و ادراک شما قرار می‌دهد بطور خلاصه اینکه تصور می‌کنید که هر لحظه بیشتر درون معنوی خود را درک و احساس می‌کنید تا حدی که گوئی احساسات درونی خود را در شکل‌های مشخص می‌بینید.

تذکر: در روش نگاه بی‌هدف چشم‌ها به آن صورتی که در بعضی روش‌ها مانند نگاه به شمع و نقطه سیاه خسته می‌شد، خسته و ناراحت نمی‌شود ولی در صورت خستگی چشمان شما، می‌توانید پلک بزنید ولی باید با وجود پلک زدن شما، نگاهتان بی‌هدف باشد یعنی با چشم باز نبینید.

## ۱۷- روش نگاه به بی‌نهایت

در جایی بنشینید که وقتی سر شما بطور مستقیم قرار دارد بتوانید قسمتی از فضای لایتناهی آسمان را ببینید برای این کار باید در جایی راحت و نسبتاً بلندتر از سطح زمین بنشینید و سر شما باید مستقیم و در حالت عادی باشد. همچنین می‌توانید در جایی که هوا سرد نیست و مکانی سرباز وجود دارد به پشت دراز بکشید و مستقیماً به آسمان نگاه کنید و به تمرین بپردازید.

وقتی که قسمتی از فضای لایتناهی را در مقابل دیدگان خود مشاهده کردید با چند نفس عمیق بدن خود را وانهاد و ریلکس نمائید سپس چشمان خود را بسته چند دقیقه افکار خود را متمرکز کنید سپس چشمان خود را باز کرده و به نقطه‌ای از فضای بی‌نهایت نگاه کنید هنگام نگاه کردن به نقطه‌ای از فضا، باید به هیچ چیز فکر نکنید بلکه فقط با نگاه جستجوگر خود، سعی کنید که نقطه مورد نظر از فضا را شکافته و بشناسید. با جدیت کامل نگاهتان را بطور مستمر و مداوم برای شناسائی و کشف مجهولات موجود در فضای بی‌نهایت بدوزید.

این کار چه فایده‌ای دارد؟

فضای لایتناهی از هوا تشکیل شده است و هوا نیز همیشه در مقابل دیدگان

ما قرار دارد. ما با نگاه خود قادر به شناختن عناصر تشکیل دهنده هوا نخواهیم بود پس ما با نگاه خود موفق به کشف مجهولات فضای بی نهایت نخواهیم بود زیرا این فضا آنگونه رازی ندارد که ما با چشمان خود آنرا ببینیم پس این فضا در مقابل دیدگان ما نفوذناپذیر است ولی با این همه ما باید نگاه خود را مصرانه برای کشف حقایق به فضا بدوزیم.

چون نگاه ما برای شناخت حقایق در فضا، اثری نخواهد داشت لذا همان نیروی شناخت که ما به فضا وارد می کنیم، براساس قانون عمل و عکس العمل نیوتن، بسوی اعماق روان خود ما برگشت خواهد کرد و در درون روح ما نفوذ خواهد کرد و چون این نیرو، نیروی شناخت و معرفت است لذا با ورود این نیرو به عمق روح و روان ما، از طریق انعکاس از فضای نفوذناپذیر لایتناهی، ما را به شناخت واقعی درون خود رهنمون نموده و شخصیت ما را شکافته و نقاط ضعف و قوت آنرا نمایان می سازد برای تفهیم موضوع مثالی ذکر می کنم:

اگر ما سنگی را در دست بگیریم و آنرا به دیواری فولادین که نفوذناپذیر است بکوبیم سنگ براساس قانون عمل و عکس العمل بسوی ما برگشت خواهد کرد زیرا قادر به شکافتن دیوار نبوده لاجرم عقب نشینی کرده و به مبدا پرتابش برگشت می کند.

نیروی شناخت فکر ما بعنوان سنگ و فضای بی نهایت (لایتناهی) نیز مانند دیوار فولادین است.

پس برای اینکه به هیپنوز عمیق تر دست بیابیم و ضمیر ناخودآگاه خود را بیدارتر کرده و شخصیت درونی خود را بشکافیم و ضمیر ناخودآگاه را تحت تسلط کامل تلقینات و تصورات خویش قرار دهیم باید با کوشش عظیم به تمرین پرداخته و نیروی قوی شناخت خود را وارد فضای بی نهایت سازیم تا بر اثر برگشت آن به عمق روحمان، اثرات عمیقی در هیپنوز خود پدید آوریم زیرا می دانیم که سنگ را هرچه شدیدتر به دیوار فولادین بکوبیم با همان شدت به طرف ما برگشت می کند.

شما بعد از تمرینات مداوم قادر خواهید بود که احساسات و آرزوهای خود را به اشکال مختلف در آن فضا درک کرده و به عمق ضمیر ناخودآگاه دست یابید. حتی اگر بعد از تمرینات مداوم و پیشرفت در تمرینات، شما تصور وجود یک حیوانی

را در فضای مورد نظرتان که به آنجا نگاه می‌کنید بنمائید یک حیوان را خواهید دید اگر تصور کنید که حیوان در حال حرکت است، آن حیوان در آن نقطه فضا حرکت خواهد کرد و اگر تصور کنید که حیوان خیالی مذکور معلق می‌زند، همانگونه مشاهده خواهید نمود.

می‌دانیم که در فضا چیزی وجود ندارد پس این تصویرسازی مربوط به ضمیر ناخودآگاه شماست و اینجاست که شما به حالات و درجات واقعا عمیق هیپنوز دست یافته‌اید.

این روش نیز مانند اکثر روشهای خودهیپنوز از نظریات نگارنده کتاب است.

## ۱۸- روش نگاه به سطح

روش نگاه به سطح روش موثری بوده و طرز تمرین آن نیز آسان می‌باشد. به حالت چهارزانو و یا دوزانو بنشینید با چند نفس عمیق بدنتان را شل و وانهاده کنید در مقابل شما دیوار یا سطحی بزرگ شبیه دیوار قرار گیرد در سطح مذکور نباید چیزی که توجه شما را بیشتر جلب می‌کند وجود داشته باشد بدون هدف و بدون توجه نگاه خود را به سطح مقابل خود بدوزید سعی کنید در این حالت نگاه شما به درون روانتان منعکس شده و اعماق روح خود را درک خواهید کرد و پس از مدتها تمرین مداوم به هیپنوز عمیق دست خواهید یافت. همین تمرین را می‌توانید به حالت خوابیده به پشت نیز انجام دهید یعنی به پشت دراز بکشید و با چند نفس عمیق بدنتان را وانهاده کنید و به سقف که چیز جالب توجهی در آن موجود نباشد نگاه کنید و سعی نمائید در حین نگاه کردن به سقف به آن توجه نکنید تا نگاه شما به درونتان منعکس شده و به هیپنوز عمیق دست یابید.

تذکر: ۱- سطح باید ساده و تقریبا صاف باشد.

۲- رنگ سطح باید ساده بوده و رنگ آن سرخ و یا رنگهای زننده و خیلی تند نباشد.

۳- هنگام نگاه به سطح نباید به چشمها فشار آورده شود و شکل چشمها نیز باید به حالت عادی و معمولی باشد یعنی نه گشاد شده و نه نیمه بسته باشد.

۴- هرچه محیط آرامتر و ساکت‌تر و دما مناسب‌تر باشد احتمال موفقیت

بیشتر خواهد بود .

## ۱۹- روش ایجاد خلاء فکری

به حالت چهارزانو بنشینید البته می‌توانید در حالت خوابیده به پشت نیز این تمرین را انجام دهید ولی در حالت خوابیده احتمال دارد دچار خواب طبیعی شوید .

با چند نفس عمیق بدنتان را شل و وانهاده کنید سپس چشمان خود را ببندید آنگاه تصمیم بگیرید که در ذهن خود ایجاد خلاء فکری بکنید و در حالت بی‌تکلیفی بمانید یعنی سعی کنید که به چیزی فکر نکنید در این روش شما کوشش خواهید کرد که از اندیشیدن خودداری نمائید . شما هر قدر بیشتر نیروی تفکر خود را متوقف کنید همان قدر دچار خلاء فکری گشته و هیپنوز شما عمیق خواهد شد چون در حالت ایجاد خلاء فکری هر لحظه فعالیت ضمیر خودآگاه شما کمتر شده و ضمیر ناخودآگاهتان بیدارتر و فعالتر خواهد گشت یعنی هیپنوز شما عمیقتر خواهد شد اگر افکار مزاحم به مغز شما هجوم آوردند شما از توجه به آنها خودداری نمائید اگر شما به افکار توجه نکنید آنها خودبخود از مغز شما خارج می‌شوند و در ذهنتان خلاء ایجاد می‌گردد .

تذکر: اولاً شما در جلسات اول قادر به ایجاد خلاء فکری خوبی نخواهید شد پس باید به تمرینات خود ادامه دهید تا بعد از طی چندین جلسه به این کار قادر شوید .

ثانیا باید قبل از انجام این تمرین حالات و درجات هیپنوز را که در این کتاب شرح داده شده است مطالعه کرده و از آنها آگاهی داشته باشید تا هنگامی که در ذهن شما خلاء فکری ایجاد گردید و ضمیر ناخودآگاهتان بیدارتر گشت با تلقینات مناسب خود حالات مختلف را در بدن خود ایجاد نمائید .



## ۲۰- روش تصور شغل

روش تصور شغل کاری آسان و تمرینی موثر می باشد این تمرین در حالی که ما را به هیپنوز عمیق می رساند، در شغل و کار ما نیز موثر واقع شده و موجب پیشرفت و مهارت در آن می گردد.

برای تمرین این روش، به حالت خوابیده به پشت و یا نشسته با چند نفس عمیق بدنتان را شل و وانهاده کنید سپس چشمان خود را ببندید و حدود ۵ دقیقه در ذهن خود خلاء فکری ایجاد نمائید یعنی به چیزی فکر نکنید سپس با اعتقاد کامل چند بار بخود تلقین کنید که من بخوبی می توانم شغل و فن خود را در ذهنم تصور و تجسم بکنم.



آنگاه شروع به تصور یک جزء کامل و واضح فن و شغل خود بکنید البته چگونگی تصور در شغلها فرق می‌کند یعنی بعضی شغلها طوری است که باید تمامی شغل را تصور کرد ولی در بعضی شغلها، تصور تمامی آن غیر ممکن بوده و باید قسمتی از آن را تصور کرد.

شما در این روش باید سعی کنید که واقعا در ذهن خود موضوع مورد تصورتان را حاضر و درک کنید مثلا اگر نقاش هستید یک موضوع مشخص از تصویر سازی و نقاشی را تصور نمائید و یا اگر مکانیک هستید کار کردن روی یک قسمت ماشین مثل موتور را تجسم بکنید. و اگر پزشک جراح هستید، کیفیت جراحی خود را تصور نمائید و غیره. شما بعد از مدتی تمرین این روش، موفق به تصور قوی شغل و فن خود خواهید بود.

وقتی که شما متوجه شدید که قادرید به صورت نسبتا قوی شغل خود را تصور کنید، بدانید که به همان اندازه ضمیر ناخود آگاهتان بیدارتر و تاثیر پذیرتر است یعنی در حالت هیپنوز هستید و با توجه به حالات و درجات هیپنوز می‌توانید تلقینات لازم را بخود بکنید و نتایج آنرا درک و احساس نمائید.

تذکر: برای موفقیت در این روش باید تصور بدون قطع شدن صورت گیرد یعنی در مدت معین تمرین وقتی که شما شغلی را تصور می‌کنید باید اجازه ندهید که تصور بزودی قطع و وصل شود بلکه تصور و تجسم باید مستمر باشد البته در اوایل تمرین این کار مشکل می‌باشد ولی بعد از مدتی تمرین، آسان خواهد بود.

همچنین این موضوع خیلی مهم را نیز تذکر می‌دهم که در روش تصور شغل، شما باید در همه جلسات تمرین، شغل یا قسمتی از شغل و فن را که در جلسه اول یا جلسات قبل تصور و تجسم کرده‌اید، تصور نمائید تا نسبت به آن شرطی شده و در تصور آن مهارت کافی کسب نموده و به آسانی آنرا تصور کنید مثلا اگر شما مکانیک هستید و در جلسه یا جلسات اول طرز کار کردن روی یک قسمت ماشین را تصور کرده‌اید در جلسات بعدی نیز باید کار کردن روی همان قسمت را تصور بکنید و اگر بطور نامنظم به تصور کار کردن روی قسمتهای مختلف ماشین بپردازید بازده شما کم و امکان موفقیت شما کمتر خواهد بود.

همچنین اگرچه این تمرین در جلسات اول مشکل به نظر برسد یا شما موفقیت

خوبی کسب نکنید نباید مایوس شوید زیرا بعد از چندین جلسه شما به طرز معجزه آسایی موفق به تصور روشن تر و واضح تر شغل خود خواهید بود .  
این بیست نوع تمرین که به شرح آنها پرداختیم می تواند همه افراد را به خودهیپنوز عمیق وارد بکند شما با توجه به بیست نکته و تمرین یکی از بیست روش خودهیپنوز خلسه ای می توانید خود را هیپنوتیزه و درمان و تربیت کنید . البته شرط موفقیت بهتر در روشهای مختلف بیستگانه توجه به چگونگی طی درجات هیپنوز در روش اول (چندگانه ای) می باشد .



لحظه بیداری از خواب هیپنوتیکی : سوژه با بهم خوردن دستهای ولیزاده چشمان خود را باز کرده است و در لحظات اول بیداری قادر به شناختن محیط خود نیست .

## آسانترین راه آموزش خود هیپنوتیزم

سوالی که بیش از سئوالات دیگر، ذهن خواننده این کتاب را بخود مشغول خواهد کرد اینست که آسانترین راه آموزش و یادگیری خود هیپنوتیزم چیست؟ خود هیپنوز که اینهمه فواید جالب توجه دارد و یادگیری آن مقداری زحمت می خواهد آیا می توان راهی پیدا کرد که با تکیه به آن یادگیری خود هیپنوتیزم بطور کامل و بدون زحمت باشد؟

در جواب با یستی گفته شود که آری، آسانترین راه یادگیری خود هیپنوتیزم توسط هیپنوتیزورها کشف شده و بکار گرفته می شود و این راه آسان اولاً: فرد علاقمند را از زحمات زیادی بی نیاز می کند ثانیاً: "تضمین شده و جالب توجه می باشد."

تمرینات بیستگانه خود هیپنوز را که شرح دادیم روشهایی برای ورود به عالم خلسه و هیپنوز می باشد ولی راه موفقیت در خود هیپنوز انجام منظم و مداوم تمرینات بیستگانه با توجه به شرایط ذکر شده در بیست نکته می باشد. گفتیم که تمرینات بیستگانه مقداری با مشقت و زحمت همراه است به همین علت راه آسانی توسط هیپنوتیست ها پیدا شده است البته تذکر این نکته نیز لازم است که اگر به یک متخصص ماهر هیپنوتیزم دسترسی ندارید حتماً "با مقداری زحمت با یستی خود را با روشهای بیستگانه این کتاب، هیپنوتیزه نماید. و انتظار دسترسی به یک هیپنوتیسمت متخصص را نکشید. ولی اگر یک هیپنوتیست در دسترس باشد کار خیلی آسان خواهد بود.

آسانترین راه آموزش خود هیپنوتیزم و شرطی سازی بوسیله متخصص می باشد. بدینگونه که متخصص هیپنوتیزم شخصی را چندین بار هیپنوتیزه

نموده، در حالت هیپنوز، سوژه را به علائم و کلیدهای پا یدار و مفید هیپنوزی شرطی می کند. تشخیص علائم و کلیدهای پا یدار و مفید به عهده هیپنوتیست می باشد. سوژه بعد از شرطی شدن می تواند با دستورات لازم که از متخصص هیپنوتیزم می گیرد خود را هیپنوتیزه و درمان نموده و به خود بهسازی بپردازد.

نویسنده<sup>۱</sup> این سطور ( ولیزاده ) به صدها نفر با شرطی سازی هیپنوزی خود هیپنوتیزم را یاد داده است. روش آموزش و شرطی سازی من بدینگونه است که سوژه را چند جلسه هیپنوتیزه و به یک کلید و علامت پا یدار و مفید شرطی می نمایم و در آخرین جلسه هیپنوز به سوژه توصیه می کنم که با روش شرطی شده خود را پیش من هیپنوتیزه نموده بعد از دقایقی معلوم خود را از حالت هیپنوز خارج نماید. سوژه نیز خود را هیپنوتیزه نموده و سپس با کلید معکوس خود را از حالت هیپنوز خارج می کند. اینکار برای اینست که معلوم شود آیا سوژه خواهد توانست خود را هیپنوتیزه و بدون هیچ اشکالی از حالت هیپنوز خارج نماید یا نه. زیرا ممکن است سوژه بعد از شرطی شدن، در منزل خود را هیپنوتیزه نماید ولی در بیدار کردن خود دچار اشکال شود، اگر سوژه در حضور من در بیدار شدن دچار اشکال شود احساس ترس و وا همه نمی کند و من بر راحتی او را به حالت بیداری و عادی بر می گردانم. من ( ولیزاده ) برای شرطی سازی سوژه ها آنها را طبقه بندی نموده ام. بطور مشخصی از نظر استعداد هیپنوز پذیری سه گروه سوژه وجود دارد که به شرح آنها در مبحث " همه " افراد بطور عمیق هیپنوتیزه نمی شوند " پرداخته - ام. من افرادی را که دارای استعداد عالی هستند در یک جلسه و بندرت در دو جلسه برای خود هیپنوتیزم شرطی کرده خود هیپنوتیزم را به آنها یاد می دهم. افرادی را که دارای استعداد متوسط هیپنوز پذیری هستند در عرض سه یا چهار جلسه شرطی می کنم و کسانی را که دارای استعداد هیپنوز - پذیری ضعیف هستند در عرض پنج تا شش جلسه شرطی نموده و خود هیپنوتیزم را یاد می دهم.

مسئله مهمی که در شرطی سازی قابل توجه می باشد اینست که علاقه - مندان خود هیپنوتیزم نباید خود را برای شرطی شدن و یادگیری خود - هیپنوتیزم در اختیار هر فردی که مدعی مهارت در هیپنوتیزم است قرار

دهند. زیرا کسانیکه در هیپنوتیزم تخصص و مهارت ندارند در شرطی سازی سوژه، دچار اشتباهات زیادی می شوند. یکی از این اشتباهات اینست که این افراد ممکن است بدون اینکه موفق به شرطی سازی شوند موجب سرکوب استعداد هیپنوزپذیری سوژه بشوند. و یکی دیگر از اشتباهات عمده این اشخاص این خواهد بود که سوژه را به علائم و کلیدهای شرطی خواهند کرد که علائم و کلیدهای بیدار و مفید نیستند بلکه نا بیدار و مضربه و از کنترل عقل و اراده سوژه خارج است. یعنی بایستی کلید و علامت شرطی همیشه در دست کنترل عقل و اراده سوژه باشد نه در دست موقعیت های مختلف یعنی کلید شرطی باید طوری باشد که سوژه هر وقت خواست و تصمیم گرفت که خود را هیپنوتیزه کند با انجام ارادی آن علامت و کلید شرطی موفق به هیپنوتیزه کردن خود بشود. نباید کلید شرطی به گونه ای باشد که بدون تصمیم و اراده سوژه و در موقعیت خاصی گریبان او را گرفته و به عالم هیپنوز ببرد.

## شما هم می‌توانید خود را هیپنوتیزه کنید

کمتر از ذره‌نه‌ای پست مشومهربورز  
تا به خلوت‌گه خورشیدرسی رقص‌کنان

اینک خوانندگان عزیز این کتاب با این سوال مواجه هستند که آیا پس از تحمل زحمات تمرین موفق به خود هیپنوتیزم خواهند شد یا نه ؟

در جواب این سؤال بایستی بگوییم که به نظر من همه افراد بشر می‌توانند خود را به عالم هیپنوز بپرند و همانطور که همه انسانها خواب می‌بینند، از تجربیات محققین خواب چنین بر می‌آید که همه انسانها دچار حالت رویا می‌شوند و حتی افرادی که کور مادرزاد بوده و در عمر خود هیچ شکلی را ندیده‌اند آنها نیز خواب می‌بینند. البته بعضی از افراد بر اساس ساختمان خاص ضمیرنا خود آگاه آنها، سریعاً "خواب خود را فراموش می‌کنند لذا چنین می‌پندارند که خواب ندیده‌اند.

حالت خواب دیدن گرچه تفاهت‌هایی با حالت هیپنوز دارد ولی شباهت‌هایی نیز بین این دو وجود دارد، ما از این شباهت نتیجه می‌گیریم که اگر کم‌استعدادترین افراد نیز شروع به تمرین خود هیپنوز نمایند قادر خواهند بود که خود را هیپنوتیزه کنند.

در این کتاب بحث کرده‌ایم که افراد بشر از نظر هیپنوز پذیری تفاهت‌هایی با همدیگر دارند ولی حتی کم‌استعدادترین افراد از نظر هیپنوز پذیری نیز می‌توانند خود را به حالت‌های عمیق هیپنوز برسانند با این شرط که جلسات تمرین آنها زیاد بوده و زنون جالب و مفیدتر استفاده نمایند.

تذکر این نکته لازم است که شما برای هیپنوتیزه کردن خود بایستی از اصول و فنونی صحیح و مهم و مفید استفاده نمایید، برای ورود به عالم هیپنوز شما بایستی به نکات بیست گانه، این کتاب توجه نموده و با شرایط گفته شده در آن، به انتخاب یکی از روشهای بیست گانه، خود-هیپنوز بیشتر با استعداد شما سازگار است. پرداخته و بطور مستمر و مداوم تمرین نمایید، در این صورت مطمئن باشید که حتماً "موفق به خود هیپنوتیزم خواهید شد."

اگر با استفاده از تمرینات این کتاب باز موفق به خود هیپنوتیزم نشدید، به یک متخصص هیپنوتیزم مراجعه نمایید تا شما را برای خود-هیپنوتیزم شرطی بکند.

سایه حق بر سر بنده باشد عاقبت جوینده یابنده باشد

## همه افراد بطور عمیق هیپنوتیزه نمی شوند

مسئله مهمی که در رابطه با هیپنوتیزم وجود دارد اینست که همه افراد بطور عمیق هیپنوتیزه نمی شوند بلکه استعداد افراد مختلف برای ورود به عالم هیپنوز متفاوت می باشد.

در یک تقسیم بندی نسبتاً " دقیق حدود ۳۰ درصد افراد به مرحله ضعیف (سوگزیستیف) هیپنوز وارد می شوند. یعنی یک هیپنوتیزور ۳۰ درصد افراد را می تواند به حالت ضعیفی از هیپنوز وارد سازد. گروه دوم سوژه ها که حدود ۳۵ درصد می باشد می توانند به مرحله متوسط (کاتالپسی) هیپنوز وارد شوند یعنی هیپنوتیزور اگر این گروه را هیپنوتیزه کند می تواند فقط این گروه را به حالت کاتالپسی برده و علائم مرحله متوسط را روی آنها ایجاد کند.

گروه سوم سوژه ها حدود ۳۰ درصد بوده که افراد این گروه می توانند به مرحله عالی هیپنوز (سومنا بول یا لتارژی) وارد شوند. یک متخصص هیپنوتیزم می تواند این گروه را تا مرحله عالی هیپنوز هدایت کند. گروه چهارم سوژه ها حدود ۵ درصد هستند که در جلسه اول هیپنوتیزه نمی شوند. اگر هم تأثیری بپذیرند آن تأثیر کم و غیر قابل استفاده است. یک متخصص هیپنوتیزم نمی تواند این گروه را هیپنوتیزه کند ولی اگر افراد این گروه با هیپنوتیست همکاری کامل نموده و دستورات و توصیه های او را اجرا کنند در دومین جلسه هیپنوز یا جلسات دیگر مقداری هیپنوتیزه می شوند.

استعداد هیپنوز پذیری و تفاوت چهار گروه ذکر شده از نظر هیپنوز – پذیری مسئله ای است که هنوز علت آن کشف نشده است. یعنی بطور دقیق



علت تفاوت هیپنوزپذیری افراد برای متخصصین هیپنوتیزم روشن نشده است.

مسئله دیگری که در زمینه درجات هیپنوز وجود دارد اینست که بعضی از اساتید هیپنوز مهارت کافی داشته ولی برخی مهارت کافی ندارند. چنانکه پروفیسور ملوین پاورز یکی از هیپنوتیزورهاى بزرگ امریکا در این مورد می گوید: هیپنوتیست هاى وجود دارند که ۴۰ درصد از افراد را می توانند هیپنوتیزه کنند، برخی نیز می توانند ۵۰ تا ۶۰ درصد را هیپنوتیزه نمایند ولی هیپنوتیزورهاى نیز وجود دارند که درصد بالایی از مردم را هیپنوتیزه می کنند.

نگارنده این کتاب (ولیزاده) معتقد است که اگر هیپنوتیزور تخصص و مهارت کافی داشته باشد می تواند در جلسه اول ۹۵ درصد افراد و در جلسات بیشتر صد درصد افراد را هیپنوتیزه نماید. نگارنده خود قادر به هیپنوتیزه کردن ۹۵ درصد افرادی باشد.

ما معتقدیم که یک هیپنوتراپیست با یستی بتواند در صد خیل سی با لایی را هیپنوتیزه کند مثلاً "اگر یک هیپنوتراپیست بتواند فقط ۴۰ یا ۵۰ درصد افراد را هیپنوتیزه نماید در مسئله درمان با هیپنوتیزم دچار اشکال خواهد شد زیرا یک هیپنوتیست با یستی بتواند لا اقل ۹۰ درصد بیماران مراجعه کننده را درمان کند. در مسئله خود هیپنوتیزم نیز آن چهار گروه سوژه کاملاً "مطرح می باشد یعنی اگر کسی دارای استعداد عالی هیپنوزپذیری باشد در جلسه اول یا جلسات اول خواهد توانست به مرحله سومنا مبول و لتارژی وارد شود ولی کسی که دارای استعداد ضعیف هیپنوز پذیری باشد در دهها جلسه تمرین فقط خواهد توانست خود را به مرحله کامل سوگزستیف وارد نماید، حتی ممکن است در دهها جلسه اول به حالت کاتالپسی نیز وارد نشود. برای آگاهی از درجات و مراحل هیپنوز می - توانید بحث "حالات و درجات هیپنوز" را مطالعه کنید.

افرادی که دارای استعداد ضعیف و یا متوسط و یا خیلی ضعیف هیپنوز پذیری هستند برای رسیدن به مرحله عمیق و عالی هیپنوز نیاز به تمرین خود هیپنوتیزم زیادی دارند. البته ذکر این نکته لازم است که در مرحله سوگزستیف و کاتالپسی نیز هیپنوتراپی و استفاده از هیپنوز

برای خود درمانی و خود تربیتی و خود بهسازی کا ملا "میسرو ممکن می باشد .  
تذکرا این نکته لازم است که گروههای افراد که در صد هیپنوز پذیر  
آنها را ذکر کردیم ، گروههای افرادی هستند که از نظر عقلی سالم باشند  
یعنی تعقل آنها سالم و بدون اشکال باشد . زیرا افرادی که دارای سلامت  
عقلانی نیستند ( مثل دیوانگان ، مجنونها ، عقب ماندگان ذهنی و -  
امثالهم ) اصولاً " هیپنوتیزه نمی شوند اگر هم هیپنوتیزه شوند درجات  
هیپنوز آنها خیلی پایین خواهد بود .



آزمایش تغییرات فیزیولوژیک چشم سوژه در حال هیپنوتیز توسط دکتر  
پرتونیا متخصص چشم

آرامش و نشاط حالت کائناتیک عمومی سوزده توسط ولیراده و دکتر  
پرتونیا





آزمایش انقباض عضلات با زود در حال هیپنوتیز توسط دکتر پرتونیس و  
ولیزاده



آزمایش نبض توسط آقای دکتر پرتونیا در حال هیپنوز

## آیا کسی که خود را هیپنوتیزه می کند می تواند دیگران را نیز هیپنوتیزه کند.

اینک این سؤال مهم در ذهن خوانندگان گرامی نقش بسته که بعد از هیپنوتیزه کردن خود آیا قادر خواهند بود که دیگران را نیز هیپنوتیزه کنند. خواننده، این کتاب با مطالعه روشهای بیست گانه خود هیپنوز ممکن است به این فکر بیاftد که با همان روشها می توان دیگران را نیز به حالت هیپنوز و خلصه برد و بزودی یک هیپنوتیزور ما هر شد.

آنچه با بدگفت اینست که اگر شما قادر باشید که حتی خود را به درجات هفتم و هشتم هیپنوز نیز ببرید باز نخواهید توانست که دیگران را حتی به درجه اول یا دوم هیپنوز وارد کنید، ما هیت هیپنوتیزم تنها تلقین یا تمرکز نیست و فقط با تلقین ساده، چند جمله، هیچکس هیپنوتیزه نمی شود خود هیپنوتیزم با دگر هیپنوتیزم با وجود شباهتهای زیاد، تفاوت های زیاد نیز دارد من خودم آن روش را که برای هیپنوتیزه کردن خود بکار می برم هیچوقت برای هیپنوتیزه کردن دیگران بکار نبرده ام و اگر هم از روش گفته شده استفاده کنم قادر به هیپنوتیزه کردن دیگران نخواهم بود.

شما اگر می خواهید یک هیپنوتیزور بشوید باید مطالعات وسیعی در روانشناسی، جامعه شناسی، هیپنوتیزم ورشته های پاراپسیکولوژی (فرایروانشناسی) داشته باشید و همچنین باید با وجود مطالعه وسیع در علوم مذکور، تحت نظریک هیپنوتیزور متخصص آموزشهای لازم را ببینید اگر پیش یک استاد هیپنوتیزم آموزش ندیده باشید قادر به هیپنوتیزه کردن دیگران نخواهید بود جز اینکه افراد خیلی مستعد را پیدا کنید.

من توصیه می کنم که بدون گذراندن دوره آموزش هیپنوتیزم، باطالع

بعضی کتب هرگز به اینکار ( هیپنوتیزه کردن ) دست نننید زیرا به فرض اینکه شما سوژهء خیلی مستعدی را پیدا کرده و هیپنوتیزه نمائید، خطرات زیادی سوژه را تهدید خواهد کرد اگر یک هیپنوتیزور در کارش ماهر نباشد می تواند صدماتی به سوژه بزند که حتی تا آخر عمر قابل جبران نباشد و به علاقمندان هیپنوز نیز توصیه می کنم که هرگز خود را به دست هیپنوتیزوری که از مهارت آن اطلاع ندارید یا او دارای مهارت کافی نیست نسپارید . . . . . ها . . . . . شده که حیوان آن مشکل است .



قسمت سوم  
فوايد خود هيپنوتيزم

## فوائد خود هیپنوتیزم

بحث در مورد همهٔ فواید خود هیپنوتیزم بحثی عمیق و گسترده بوده که کتابهای دیگری را طلب می‌کند ولی ما خیلی خلاصه در اینجا به فواید خود هیپنوتیزم اشاره نموده، طرز استفاده از هیپنوز را بیان می‌کنیم سپس به شرح نمونه‌هایی می‌پردازیم.

برخی از فواید خود هیپنوتیزم چنین است: درمان امراض روانی و عصبی و روانتنی - تغییر و بازسازی شخصیت - حکومت بر تن و روان - دیدن تصاویر و شکلها و کیفاهای دلخواه که قبلاً دیده ایم - خودبهبودی، خود درمانی - خودتربیتی - حکومت بر عواطف و احساسات و ایجاد یا از بین بردن عشق و محبت و علاقه - مبارزه با چاقی، لاغری، طاسی و ریزش مو - ایجاد زیبایی، جلوگیری از پیری زودرس - مبارزه با دردهای مختلف - تقویت اراده - تقویت حافظه و قدرت یادگیری و یادآوری - مبارزه با اعتیادات مختلف - احساس سلامتی و نشاط و اقتدار.

## طرز استفاده از هیپنوز

شما بعد از هیپنوتیزه کردن خود با یستی دوکار انجام دهید.

۱- خودکاو و علت یابی: ابتدا از طریق خودکاو و هیپنوتانالیز علت مرضها، ضعفها و نقصهای خود را پیدا کنید. اگر بتوانید نقصها و امراض خود را علت یابی نمائید در درمان و خودبهبودی موفقیت زیادی کسب خواهید کرد. البته اگر نتوانستید علت یابی نمائید ناراحت نباشید و فقط به از بین بردن عوارض مرض و ضعف و ناراحتی بپردازید.

۲- درمان و تربیت: اگر مرض یا ضعفها ئی در شخصیت خود دارید در حالت هیپنوز شروع به تصورات مثبت وجدی همراه با تلقین مثبت نمائید تا مرض وضعف خود را از بین ببرید قبلاً "گفتیم که چه در هیپنوتیزه کردن خود و چه در درمان و خود بهسازی تصور خیلی ارزشمند تر و مفید تر از تلقین است پس سعی کنید بیشتر با تصورات مثبت در حالت هیپنوز مانوس شوید. و اگر هم می خواهید عادت و خلقی را در شخصیت خود ایجاد نماید با شروع به تصور مثبت ایجاد و تثبیت آن عادت و خلق نمائید.

## خود هیپنوتیزم و روان درمانی

در بررسی تاریخچه زندگی اجتماعی بشر متوجه میشویم که موضوع روان درمانی ما نند علوم و فنون دیگر تاریخی بسی کهن دارد. عده ای از افراد بشر دانسته یا ندانسته از روان درمانی استفاده می کرده اند. افراد بشر از دوران قدیم با تلقین کردن موجب ناراحتیها و امراض مختلف در خود شده و همچنین درد دیگران موجب اختلال و ناراحتی گردیده است. ما به اینگونه تلقین، تلقین مضر میگوئیم. همچنین انسانها با انجام تلقین و تلقین به نفس تاثیرات مثبتی در خود و دیگران ایجاد کرده اند و ناراحتی و امراض و عادات بد را در وجود خود و دیگران از بین برده اند. ما اینگونه تلقین را تلقین مفید می نامیم. هر فردی همیشه آگاهانه یا نا آگاهانه تحت تاثیر تلقینات خود و دیگران قرار دارد. این مسئله نه تنها از قدیم الایام وجود داشته است، بلکه در عصر طلایی علم و تکنولوژی نیز اینک وجود دارد تا تاریخ بشری وجود دارد، این امر نیز وجود خواهد داشت. در روزگار قدیم پزشکان و افراد تیزهوش آگاهانه از مسئله روان درمانی استفاده میکردند. مثلاً "افراد زهدگرا و راهب و غیره که کارشان ریاضت کشی و ترک دنیایی بوده مورد احترام مردم بوده اند، در این میان مردم با مشاهده ریاضت کشی و معنویت گرایی این افراد به آنها احترام خاصی قائل می شدند تا اینکه این افراد در ریاضت بیشتر مورد قبول عامه قرار گرفته و بعنوان یک فرد مقدس بشمار می رفتند و برای همین منظور افراد تلقین پذیر و مومن به تقدس در او و ایش و راهبان، این عقیده را پیدا می کردند که با توسل به آنها و بدست آوردن دل آنها و خواهش و تمنا، آلام و دردها و امراضشان برطرف می شود. لذا افراد دخیلی تلقین پذیر

زودتر به این فکر می افتادند و در این کار پیشقدم می شدند و برای بهبودی خود به آنها متوسل شده و با گریه و ناله دچار تمرکز قوی و یا حتی نوعی خلسه می شدند و با بوسیدن دست و پای آنها و لمس لباسان مورد لطف و قرار می گرفتند و فرد را هد نیز چند بار بعد از لمس بدن و اعضای دردناک بیمار ودعا کردن (زاهدانی که به دعا معتقد بودند) و تلقین سلامتی موجب بهبودی بیمار می شدند و اینجا بود که بزرگترین موفقیت برای فرد ریاضت کش پیش می آمد چون با درمان شدن یک نفر فرد تلقین پذیرا و مورد توجه مردم قرار می گرفت و افراد تلقین نا پذیر یا تلقین پذیر کم نیز با مشاهده درمان شدن یک نفر بیمار، کم کم به قدرت درمانی فرد زاهد، اعتقاد پیدا می کردند و درجه تلقین پذیری آنها بیشتر می شد. لذا با مراجعه خود نتایج خوبی می گرفتند. در اینجا بود که شخصی مرتاض بتی می شد که امراض مختلف در پای او از بین می رفتند. این روش درمانی در اکثر نقاط جهان در تاریخ قدیمی گزارش شده است و در مناطقی مانند ایران، هند، مصر، بابل، شامات و غیره بیشتر وجود داشته است.

البته این حقیقت نیز قابل ذکر است که بیشتر مواقع نیز در اویش و مرتاضان با استفاده از قدرت مانیتیزمی و تله پاتی و دیگر قوای روحی خود بدون توسل جستن به تلقین بیمار یا بیمار را درمان می کردند در این روش آنها با نگاه ثابت، پاسهای مختلف مغناطیسی دستها و انگشتان و ماساژهای مغناطیسی بیمار را درمان می کردند.

امروزه با وجود پیشرفتهای عظیم علمی و تکنولوژیکی و رشد و توسعه علوم و فنون مختلف با روان درمانی در اکثر نقاط جهان به سبک قدیمی با صور مختلف وجود دارد. عده ای به یک درخت، گروهی به مجسمه و دیرو بعضی به قبور و مکانهای مختلف روی آورده و موفق به روان درمانی خویش می شوند.

امروزه در علوم روان پزشکی، روانشناسی بالینی و هیپنوتیزم، تکنیکها و روشهای مختلف روان درمانی بوجود آمده است و درمانگران با تکیه بر اصول مختلف روان درمانی به درمان بیماریهای مختلف می پردازند. ما در اینجا به شرح خلاصه چند روش روان درمانی می پردازیم و به نمونه هایی

از درمان با آن روشها نیز اشاره می‌کنیم .

## ۱- روش نگارش

هدف مورد نظر خود را چه درمانی و چه تربیتی با شد با خطی خوانا روی کاغذی تمیز بنویسید و همیشه پیش خود نگهدارید و هر جا که در حالت بیکاری و تنهایی باشید آن را درآورده و با ایمان و اعتقادی کامل و تمرکزی خوب قرائت بکنید اگر در جایی خلوت هستید می‌توانید آن را با صدای بلند و بمصورت دستور به خویشتن ، با ایمانی کامل بخوانید .

همچنین می‌توانید به حالت درازکش به پشت بخوابید و بعد از ریلکس کردن خویش ، کاغذ مذکور را بخوانید .

اینرا نیز تذکر می‌دهم که در همه تمرینات روان درمانی مسئله تکرار و استمرار را از یاد نبرید یعنی در موقع اجرای تمرین ، منظور و هدف خود را چندین بار تکرار کنید . نه فقط یکبار چون تکرار بیشتر مؤثرتر خواهد بود و همچنین تا نتیجه گیری کامل به تمرین ادامه دهید .

البته به صورتی دیگر هم می‌توان از روش نگارش استفاده کرد بدین صورت که برای رفع نقاط ضعف خود از هر نظر ، نقاط قدرت خود را از آن نظر روی کاغذ نوشت و به حالت های گفته شده قرائت نمود .

مثلاً " وقتی که می‌نویسید " من شخص شجاعی هستم و همیشه شجاع خواهم بود ، می‌توانید خاطره ای از شجاعت خود را نیز نام برده و به آن اضافه کنید تا یادآوری قدرت ، اثر تلقین شجاعت را چند برابر بکند . "

و یا در حالت نگارش به تلقین بنفیس سلامتی و رهایی از ضعف و مرض می‌توانید خاطره سلامت و قدرت و صلابت خود را اضافه کنید تا اثر تلقین

مفیدتر گردد. در این صورت ضمیرنا خودآگاه با زنده کردن خاطرات سلامتی و قدرت و شجاعت، با ایمان به شجاعت و سلامتی و اینکه قبلاً "نمونه‌هایی وجود داشته، موفقیت شما را حتمی خواهد کرد. روشن نگارش، روش خیلی مؤثری می‌باشد و امتیاز بزرگ آن به روشهای دیگر اینست که هر فردی می‌تواند آنرا دهها بار در روز تمرین بکند.

## ۲- روش تصویر یا سینمای ذهنی

یک تصویر به هزار کلمه می‌ارزد "ضرب المثل چینی"

این روش را برای اولین بار "ویلیام جمیز" پدر روانشناسی مدرن آمریکا بطور مشخص ارائه کرد، جمیز معتقد بود که "ضمیرنا خودآگاه هر تصویری را که توسط ضمیر خودآگاه بدان داده شود چاپ خواهد کرد بویژه آنکس به پشتوانه ایمان داشته باشد" این روش یکی از مؤثرترین روشهاست و همه کس می‌توانند بسادگی از آن استفاده کرده و اثرات عالی و مهم آنرا ببینند این روش را در حالت‌های مختلف می‌توان اجرا کرد ولی بهترین حالت اجرای آن بصورت زیر است که توضیح می‌دهم:

در حالتی راحت و آرام و ساکت به پشت دراز بکشید با چند نفس عمیق بدن خود را شل و روانها ده کنید سپس هدف مورد نظر خود را مشخص کنید آنگاه تمرکز خود را نسبت به هدفتان قوی کنید و از تشنگی و گرسنگی و جوشیدن آب و ده هستید که موضوع مورد علاقه خود را به صورت شبیه به رویا در اعماق ذهنتان تصویر کنید و به آن تصویر استمرار ببخشید سعی کنید با تمرکز قوی از قطع شدن تصویر جلوگیری نمایید. در اینحال شما مثل یک هنرپیشه در حال ایفای نقش مورد نظر خود هستید و به آن علت دگر مورفی روانشناس مشهور فرانسوی این روش را روش سینمای ذهن نامگذاری کرده است شما باید این تصور و تصویرسازی را آنقدر ادامه دهید تا متقاعد شوید که ضمیرنا خودآگاه شما آنرا ضبط کرده است بعد از آن، تمرین را تمام کنید در اینجا شما وظیفه خود را انجام داده‌اید بعد از این ضمیرنا خودآگاه شما خود بخود شما را به هدفتان خواهد رساند.

حالا مثالی را ذکر می‌کنم تا موضوع روشن تر شود " اگر شما می‌خواهید در یک جایی سخنرانی کنید و از اینکار و همه‌دارید، با روش گفته‌شده دراز بکشید و خود را در حال سخنرانی تصور کنید و اینکه چگونه شنوندگان ابراز احساسات می‌کنند و شما با آراش کاملاً و با دقت تمام و خیلی خوب صحبت می‌کنید یا اگر مریض هستید خود را در حال سلامت تصور کنید و یا اگر می‌خواهید در یک کاری موفق بشوید، خود را در حال موفقیت تصور کنید ... و

اینک مثالی زنده از دکتر مورفی نقل می‌کنم تا شما به قدرت ضمیر ناخودآگاه و اثر روش تصویرپی ببرید.

### شخص فلجی که با استفاده از روش تصویر خود را معالجه کرد

به یک دوست که از فلج کاملاً در رنج بود و قدرت حرکت و راه رفتن نداشت، توصیه کردم که این فکر را بخاطر بیاورد که معالجه شده و درد فترکانش بسر می‌برد و به تلفن‌ها جواب می‌دهد و اینطرف و آنطرف راه می‌رود و خلاصه فکر سلامتی کاملاً را به ضمیر ناخودآگاه جاری سازد.

او عمیقاً " به این نکته ایمان داشت که با یستی این ایده‌ها را به اعماق ضمیر ناخودآگاه خود بدهد و روی این اصل شروع به ایفای نقش نمود و بخوبی نیز از عهده آن برآمد. دوست فلجم خود را در دفتر کارش تصور می‌کرد که سرگرم کار است و با این تریب می‌خواست به ضمیر ناخودآگاهش تفهیم کند که کار مثبت چگونه است و اینکه خود می‌دانست ضمیر ناخودآگاه مانند فیلم عکاسی است که هر چه به آن بدهند در خود ضبط می‌کند. چند هفته بدین منوال گذشت. یک روز که پرستار و همسرش از خانه خارج شده بودند، تلفن اتاق او زنگ زد، تلفن در ده متری او قرار داشت و مرتباً " زنگ می‌زد و او توانست خود را بدان برساند و جواب بدهد. نیروی نهفته



در ضمیر ناخودآگاهها را خود را کرده و قدرت درمان کنندۀ خود را به ثبوت رسانده بود.

واقعیت این امر این بود که در ذهن این مرد عامل سدکنندۀ ای جای گرفته بود. که مانع از آن می شد تا نیروی هدایت و کشش به پاها پیش برسد و در نتیجه خود اعتراف می کرد که قادر به تکان دادن پاها و مالایا راه رفتن نیست. هنگامی که دقت خود را بر عنصر درمان بخش باطنی متمرکز کرد این نیرو توانست عامل مخرب مزاحم را از سر راه بردارد و در نتیجه پاها قدرت پیشین را بدست آورد و بار دیگر بر راه افتاد.



سوزۀ به ۲ ماهگی رجعت داده شده و مشغول مکیدن پستانک می باشد.



سوژه در حالت کاتا لپسی خشک شده است.

### ۳- روش تلقین بنفس

این روش یکی از بهترین راههاست بشرطی که همراه با ایمان کامل و تمرکز قوی صورت گیرد این روش بطور کلی به دو صورت می تواند انجام بگیرد، طریقه اول اینست که شخص در جایی ساکت در حال درازکش به پشت بخوابد و آنگاه با چند نفس عمیق بدن خود را شل و وانهاده کرده آنگاه با تمرکز قوی و اعتقادی کامل به اشربخشی تلقینات، شروع به تلقین بنفس موضوع مورد نظر خود بکند و عبارت لازم را از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه با همان شرایط تکرار بکند در این حالت می توان تلقینات را با صدای بلند یا

با صدای کوتاه و یا حتی ذهنی اجرا کرد.  
 طریق دوم اینست که فرد عبارت مورد علاقه خود را در یک جای ساکت با تمرکز قوی و ایمان کامل با صدای بلند یا نیمه بلند با زمان گفته شده تکرار کند. اینک به ذکر مثالهاشی از بیماران می پردازیم که با استفاده از این روش درمان شده اند.

### چگونگی درمان سرطان باروش تلقین بنفس

دکتر ژوزف مورفی روانشناس فرانسوی می گوید:

" من چند سال قبل دچار یک غدهء سرطانی شدم. پزشکان از معالجهء من قطع امید کرده بودند و روزی کشیشی به دیدنم آمد و پس از اینکه به وضع بد روحیم پی برد ساعتش را از جیب درآورد، و گفت: " این ساعت را نگاه کن، ساعت سازی آنرا ساخته در صورت لزوم قادر به تعمیر آن نیز می باشد" او به من یادآوری کرد که هوش و باطن من ( منظور ضمیرنا خود آگاه است) مانند همان ساعت ساز است و همان که در سائنس زندگی روحی و جسمی ما نقش داشته، خود می تواند عیوب آنرا نیز برطرف سازد. تنها کاری که ما باید بکنیم اینست که از او بخواهیم سلامتی کامل ما را بازگرداند. دعای ما علت و شفای ما معلول آنست.

من (دکتر مورفی) تمرینهای روزانه را با این تلقینات شروع کردم: "جسم من و تمامی اعضای بدنم را هوش بی پایان ضمیرم آفریدند. حال خود اومی دانند که چگونه شفا بهم دهد و عقل و خرد اوست که اندام و اره ها و بافتها و عضلات و رگ و پی استخوانها بهم را می سازد. این موهبت درمان کننده که در نهاد من است هر جز وجود مرا از نومعقول می سازد و بار دیگر مرا صحیح و سالم می کند. از قدرت هوشی خلاقه ام آگاهم و به آن امید بسته ام". روزانه دو تا سه بار با صدای بلند و شمرده به تکرار این کلمات

پردا ختم و سرانجام بعد از سه ماه آثار و نتایج معجزه آسای آن را بر روی پوستم دیدم که هیچ اثری از تومور بر آن باقی نمانده بود"   
 همانطوریکه ما برای درمان دکتر مورفی نشان می دهد روش تلقین بنفس در صورت اجرای صحیح آن می تواند اعجا ز بکند .

### چگونه آیت الله کوهستانی خود را درمان کرد ؟

آقای سید حسن ابطحی در کتاب عالم عجیب ارواح می نویسد :   
 " مرحوم آیت الله کوهستانی می فرمودند : او ا ثلی که برای انجام وظیفه و تبلیغات دینی از نجف به ما زندران آمده بودم ناگهان احساس کردم که مبتلا به وسوسه مرض صعب العلاجی شده ام ، ولی بخاطر آنکه هیچ دلیل و آثاری از آن مرض در خود نمی دیدم متوجه شدم که جز وسوسه ای از آن مرض در من نمی باشد . بهر حال در یافتن که باید بهر طریقی که برایم ممکن است این وسوسه را از خود رفع کنم ، لذا فکر کردم که علاوه بر تلقین سلامت بخودم ، باید خود را مشغول کاری که به آن علاقه زیادی دارم بنمایم .   
 لذا مشغول آن کار شدم و چند روز سرگرم آن کار بودم تا آنکه بکلی آن مرض را فراموش کردم و وسوسه از من رفع گردید "

از ما برای بالا متوجه می شویم که چگونه مرحوم کوهستانی در مواجهه با وسواس مرض صعب العلاج ، از روی نقشه قبلی و حسا بشده شروع به تلقین بنفس سلامتی می کند و همچنین ایشان مشغولیت در یک کار و نیز به تلقین بنفس اضافه کرده و نتیجه کامی می گیرد .

### جوانی که مرض سل خود را با روش تلقین بنفس درمان کرد

آقای سید حسن ابطحی در کتاب عالم عجیب ارواح در این مورد مثالی آورده است او می نویسد : " وقتی ما در قم درس طلبگی می خواندیم یکی از طلاب که جوان خوش ذوق و شاعر و با استعدادی بود که متا سفانه معتقد

شده بود که مسلول ( مبتلا به مرض سل ) است و شاید هم حقیقت داشت، زیرا وقتی که سرفه می کرد از حلقش خون می آمد ولی از اصل مرض بیشتر برای او فکر مرض کشنده بود و روز بروز بیشتر تحلیل می رفت. در آنجا استاد علامه بود که بسیا ر به طلاب علوم دینی ه از نظر روحی و روانی کمک می کرد یک روز آن استاد علامه در حضور من به او گفت: " توهیج مرضی نداری فقط فکر مرض تو را نا راحت کرده است و لذا باید قسم بخوری که دستورات مرا عمل کنی تا از این فکر نجات پیدا کنی " او گفت: چگونه مریض نیستم و حال آنکه از حلقم خون می آید و اینچنین لاغر شده ام و نزدیک است از بیی بروم.

آن استاد علامه گفت: در عین حال اگر علاقه به سلامت خودت داری باید بحرف من گوش بدهی، و بهر حال او را با مدتی حرف زدن قانع کرد که دستورات او را عمل کند و آن دستورات عبارت بودند از آنکه اول خودش را به کارهایی که علاقه دارد مشغول کند تا از فکر مرض با بین وسیله منصرف گردد و بعد هر روز صبح به خارج شهر برود و روی تپه ای بلند، بنشیند و تسبیح به دست بگیرد و صد مرتبه بگوید: " من سالمم ". من وقتی دستور دوم او را شنیدم نا خود آگاه خنده بلندی کردم و فکر می کردم که این دستور را بطور شوخی به او گفته است ولی بعد دیدم آن استاد علامه روی همین دستور دوم تاکید بیشتری دارد و لذا او را با نذر کردن و ملتزم نمودن به آن عمل وادار به آن کار کردم و من خودم یک روز دیدم که او به خارج شهر قم رفته و روی تپه ای بلندی نشسته و تسبیح بدست گرفته و آن ذکر را می گوید. بهر حال در مدت کوتاهی که هیچکس انتظارش را نداشت او از آن کسالت و مرض نجات یافت و من خودم او را با صحت کامل پس از یک سال که از آن جریان گذشته بود ملاقات کردم که می گفت: رفع کسالت مرا مرهون همان دستور است که استاد علامه داده بود می دانم



ولیزاده در حال هیپنوتیزم در بیمارستان ۲۹ بهمن تبریز در حضور  
پزشکان و متخصصان .

#### ۴- روش استدلالی

این روش چنانکه از نامش برمی آید با استدلال همراه است. روش مزبور را دکتر فیناس کیمبی روانکا و شهیر ایرلندی حدود صد سال پیش بکار برد و اینک نیز در برخی از امراض روانی مورد استفاده قرار می گیرد . دکتر کیمبی به مدد روش مذکور توانست بیماران بیشمار را در عصر خود درمان نماید. در واقع او به بیمار خود تفهیم می کرد که منشأ بیماریش جزئی ایمانی و ترس از عقوبت و گناه و نمونه های منفی جای گرفته در اعماق ضمیرش چیز دیگری نیست. به عبارتی روشن تر بیمار خود را

و ادا رمی کرد تا این مسئله را بپذیرد که ریشه مرض به افکار پیچیده و سیاه و همچون کلاف سردرگم وی مربوط می شود که در نهانش لانه کرده است. این القاء فکر که هر گرفتاری و مصیبت و حتی هر ناخوشی و مضراناشی از عامل خارجی می پندارد، می تواند تبدیل به نمونه های مشخص فکری گردانند.

طریز جرای روش استدلالی: " در مواجهه با امراض روانی و روان تنی و همچنین در مواجهه با ضعفهای شخصیت و نقص تربیت خود، ابتدا از طریق خودکاوی و تجزیه تحلیل مرض و ضعف خود، در مورد آن در عقیده و ایمان خود دگرگونی بوجود آورید و خود را کاملاً " متقاعد سازید که ضمیرنا خود - آگاه شما به جسم و روحتان شکل می بخشد و نفسا نیات شما را متغیر می سازد و به این صورت در می آورد. سپس تصمیم بگیرید که خود را از سرنوشتنا زید و این کار نیز با کمک ضمیرنا خود آگاه میسر می باشد این مسئله را بخود بقبولانید که بیماری جز سایه روح که دچار تحریک شده چیز دیگری نیست و این تصویر ذهنی خودتان است که از بیماری اشباع شده است آنگاه برای روح خود و نیروی شفا دهنده باطنی (ضمیرنا خود آگاه) که مولد اعضا و سلولها و نسوج و اعصاب و غیره می باشد، شاهدان زنده ای خلق می کند. به این ترتیب در دادگاههای که خود تشکیل داده اید و پرونده بیماری خودتان مطرح است مدافعات خود را بیان می کنید و با قدرت روحی خود، نیروهای شفا دهنده درونتان را آزاد می سازید "

شما وقتی بخودتان بقبولانید که ریشه بیماریتان از خودتان و داروی شفا بخش آن نیز در درون خودتان است می توانید مرض و ضعف خود را رفع کنید و در راه خود سازی خود بکوشید.

## ۵- روش مطلق

در این روش بیمار صرفاً " دست به دعا بر می دارد و فاصله خود را با پروردگار به حداقل می رساند و آنگاه مراد خویش از وی می طلبد: اودر بند و امر خدا و ندر اقا در متعال و عقل کل آفرینش و زیبایی و کمال می نامد و آنچه از حسن و جمال است در او و وابسته به او می داند در این حالت جذب

و خلوص، خود را در دریای بیکران الوهیت غرقه می‌بیند و همه ناخالص‌ها و نیت‌های پلید را از جان خویش جدا می‌یابد و که اکنون در دریای عظمت و لطف خداوندگار غوطه می‌خورد هیچگونه هراسی از بیماری و درد و ناراحتی بدل راه نمی‌دهد چون تمامی اینها را بعیان احساس می‌کند که از وجودش رخت بر می‌بندد.

بیماری جستن از روش مطلق که نوعی روان درمانی است بسدان می‌ماند که با روش مافوق صوت (امواج اولتراسونیک) پس مانده‌های درد و اندوه و رنج و یاس را از درون خویش بیرون برانیم و بجای آن شادی و امید و آرامش بنشانیم.

### عقاید فرقه « عیسویت فنی »

در اینجا لازم می‌دانم که در مورد عقاید فرقه « عیسویت فنی » که همان روش مطلق است توضیح مختصری بدهم. حدود ۶۰ سال پیش در اروپا یک جمعیت مذهبی بنام عیسویت فنی و یا فنی عیسویت تأسیس یافته که مدعی است بوسیله دعا و خلوص نیت، هر فرد می‌تواند خود را به مقام عیسوی برساند و خود را از هرگونه امراض و درد و رنج شفا دهد یکی از قوانین و عقاید اساسی این فرقه اینست که اساساً « مرض و ناپاکی و گناه زائیده ماده است خدای متعال خودبری و منزله از این چیزهاست و روح بندگان او نیز بری هستند و هر چه هست از آلودگی قلب و روح است با ماده و به محض پاک شدن قلب و روح درد و رنج و مرض، خودبخود زایل می‌گردد. خانم « هس ماری بیکرادی » بنیانگذار این فرقه در تالیفات و وعظ خود چنین گفته است: « فقط یک حقیقت محض و یگانه موجود است که آنهم خداست و صفات خاصه و حکمت و حقیقت و محبت است روح انسانی نیز یک شعاعی از این حقیقت محض یعنی الوهیت است. این حقیقت محض صفات او ازلی و ابدی است و هیچ وقت کاینات از آن خالی نبوده



و نمی تواند بشود روح که ازلی و حقیقی و قادر است می تواند آثار ماده را که ناخوشی و بدی و گناه است محو نماید پس کسی که به این حقایق ایمان بیاورد و زندگانی خود را موافق اینها ترتیب داده و با صفات سه گانه خدائی متصف شود و هر جا پیرو قوه روحانی گردد، او از هرگونه درد و رنج و ناخوشی و گناه و ترس و مرگ آزاد خواهد شد.

این فرقه که هزاران جمعیت های طرفدار و معتقد در تمام اروپا و آمریکا دارد و تشکیلات بزرگ و وسیعی را دارا می باشد این عقاید و افکار را می پروراند و وعظ می کند و در میان آنها معجزه های بسیار بوقوع می پیوندد و بسیاری از اعضای آنان بدون خوردن دارو و یا مراجعه به طبیب از امراض گوناگون شفا می یابند.

گرچه نظریه این گروه مقداری افراطی به نظر می رسد ولی برپایه ای صحیح استوار بوده و بسیاری از امراض را با روش مطلق درمان می کند.

### چگونه زنی فلج با روش مطلق درمان شد

دکتر کیمبی در سالهای آخر عمر خود با بهره گیری از روش مطلق بیماران زیادی را معالجه نموده است در واقع می توان او را پدر طب روان تنی و نخستین روانکا و جهان بشمار آورد.

روزی دکتر کیمبی را به بالین پیرزنی افلیج که از مدتی قبل بستری بود، بردند دکتر کیمبی به محض دیدن او اظهار داشت که بیماری وی هیچ علتی جز این ندارد که او خود را اسیر افکار تاریک و مبهم نموده است بهمین دلیل نه قدرت حرکت دارد و نه می تواند برپا بایستد. پیرزن در کوتنگ و تیره ای از وحشت و جهالت زندانی بود. دکتر کیمبی عقیده داشت: در این طور خداوند قادر وجود داشت و می کوشید تا بندهای خرافات را از پای های زن باز کند و غل و زنجیرها را بگسلد و او را از خیل مردگان بیرون بکشد.

پیرزن مفهوم گفته‌های کیمبی را نمی‌فهمید و کیمبی نیز می‌خواست بطریقی افکار منفی را از سرا و خارج نماید و بجای آن شادی و تندرستی بنشانند. این کار چندروزی بطول انجام میدو و سرانجام دکتر کیمبی موفق شد در ایمان او رخنه کند و با تحولی که در برداشت وی از زندگی و بیماری بوجود آمده توانست او را شفا دهد و به وی تفهیم کرد که مرض سایه‌ای از روحش می‌باشد که بروجدا نش افتاده است و پس از آنکه موفق شد نیروی شفا دهنده‌اش را آزاد سازد پیرزن از جا بلند شد و بدون چوب زیر بغل به راه افتاد.

### ۶- روش خواب

شارل بودوئن استادانستیتوی "روسو" در فرانسه و یکی از روانپزشکان شهرجهان در سال ۱۹۱۰، درباره تأثیرپذیری ضمیرنا خودآگاه‌ها اظهار داشت که "بهترین موقع برای این امر هنگامی است که شخص در حالت نزدیک به اغما و چرت و خلسه فرومی رود زیرا در این لحظات هرگونه تلاش و فعالیت انسان بحداقل کاهش می‌یابد. در این اوقات غیرفعال که حالت پذیرندگی ذهن در انسان زیاده می‌شود فرصت خوبی برای انتقال خواسته‌ها و آرزوها به ضمیرنا خودآگاه‌هاست بشمار می‌رود"

روش خواب را در دو حالت می‌توانید انجام دهید یکی مواقع خواب - آلودگی، دیگری قبل و بعد از خواب.

در حالت اول وقتی که در جایی راحت دراز کشیدید و در حالتی بین چرت و خلسه و نیمه بیداری قرار گرفتید تلقینات لازم را بطور ذهنی اجرا بکنید شما با تکرار در این کار، مقصود خود را به ضمیرنا خودآگاهتان خواهید فهماند آنگاه ضمیرنا خودآگاه شما را به مقصدتان خواهد رساند.

در حالت دوم، بعد از اینکه در هنگام شب آماده خواب شدید، در رختخواب دراز کشیده و با چند نفس عمیق بدن خود را و آنها ده‌وشل کنید آنگاه شروع به تلقین مقصود خود بکنید کم‌کم با فکر همان تلقینات خود

را بدست خواب بسیارید در این حالت ضمیرنا خود آگاه شما با در صد بیشتری تلقینات را جذب کرده و در آن جهت فعالیت خواهد کرد و همچنین می‌توانید هنگام صبح موقع بیداری از خواب در حالت درازکش در رختخواب بمانید و در حالت گیجی و نیمه‌بیماری که به مقدار زیادی ضمیرنا خود آگاه شما میداندار فعالیت شماست، تلقینات را حدود ۱۵ دقیقه اجرا کنید که در آن حالت احتمال جذب سریع تلقینات از طرف ضمیرنا خود آگاه بیشتر بوده و موفقیت شما نیز حتمی می‌باشد.

### کتاب خود هیپنوتیزم به اصول روان درمانی

خود هیپنوتیزم بهترین تکنیک برای روان‌درمانی محسوب می‌شود و درمان با خود هیپنوتیزم دارای امتیاز خاصی نسبت به روشهای دیگر روان‌درمانی است. ولی من به این موضوع تاکید می‌کنم که اولاً "خود-هیپنوتیزم می‌تواند کمک زیادی به اصول دیگر روان‌درمانی بکنند و ثانیاً " اگر تکنیکهای دیگر روان‌درمانی و هیپنوتراپی (درمان با-هیپنوتیزم) همزمان و هماهنگ با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند اثرات درمانی و تربیتی آنها خیلی زیاد خواهد بود.

از طریق هیپنوالیز (روانکاوای با هیپنوتیزم) نیز می‌توان کمک‌شایانی به روان‌درمانی نمود یعنی اگر فرد در حال خود هیپنوتیزم به خودکاوای پرداخته و ریشه و علل ناراحتیهای خود را کشف کند قادر می‌گردد به آسانی بوسیله تکنیکهای مختلف روان‌درمانی خود را درمان کرده یا به خود بهسازی بپردازد.



آزمایش حالت کلرویانس ( روشن بینی ) سوژه



مانیتیزم وهیپنوتیزم گروهی



سجاق بطور عمقی در با زوی سوژه فرورفته و قفل شده است





ولیزاده سوزهای را تا مرحلهء سوم نامبول کامل هیپنوتیزه کرده و در حضور آقای دکتر امیر شقایق سنجاقی را بطور عمقی در بازوی سوزه فرو کرده است ولی سوزها احساس در نمی کند.



آزمایش مکانیسم کارکرد قلب در حال هیپنوتیزم توسط دکتر نیمارنگارنده،





آرامش هیپنوتیکی با همکاری آقای دکتر نیما

## درمان هیستری با خود هیپنوتیزم

تحقیق در مورد هیستری از چهار هزار سال پیش شروع و از زمان بقراط مفهوم آن بکار می‌رفته است. از قدیم در زنان یکسری بحرانهای عصبی دیده می‌شد که همراه با تاثرات خارجی و بدنی بود. این عوارض موجب نقمانی در عقل آنها نمی‌شد لذا با صرع تفاوت داشت.

یونانیها و مصریها معتقد بودند که این عوارض مربوط به اختلالات رحم است و تغییر عمل و حرکت رحم موجب عوارض هیستری می‌شود لذا سعی می‌کردند با قرار دادن مواد معطر و شیرین در دهانه رحم، تغییرات و حرکات رحم را از بین ببرند و وضعیت طبیعی آنرا حفظ کنند. کلمه هیستریا hysteria در یونان به معنای رحم است.

از آن زمان تا یکی دو قرن پیش کمتر کسی پیدا می‌شد که برای درمان هیستری اقدام کند. در قرون وسطی علائم هیستریکی را معلول جن‌زدگی و سحر و جادوی دانستند. از دیرباز پزشکان شروع به درمان هیستری می‌کردند ولی چون قادر به شناخت ماهیت آن نبودند در این کار موفق نمی‌شدند. چون علم پزشکی با مریض هیستریکی بعنوان مریض جسمانی روبرو می‌شد سعی در درمان جسمی او داشت لذا راه‌بجائی نمی‌برد. پزشکان چون در درمان هیستری با شکست روبرو می‌شدند بیماران را رها نموده و غیر قابل علاج اعلام می‌کردند و یا بیماران را با لفظه فردی زشت کار معرفی می‌کردند و یا می‌گفتند که او شخص سالمی است که خودش را به بیماری زده است.

### ماهیت و علائم هیستری

پزشکان و درمانگران که قبلاً "معتقد بودند فقط زنان دچار مرض هیستری

می شوند بعداً "متوجه شدند که مردان نیز به این مرض دچار می گردند و لسی اکثر بیماران هیستریک زنها هستند .

عقایدی از این قبیل در مورد علت بوجود آمدن هیستری وجود دارد . گفته می شود بیماری هیستری اکثراً " در بین افرادی بوجود می آید که از نظر فرهنگی واجتماعی واقتصادی جزء طبقات پایین جامعه هستند . افرادی که عادت دارند نااحتیها ومشکلات خود را بزرگ جلوه دهند، وحس ترحم دیگران را نسبت به خود برانگیزند ،بیشتر در معرض ابتلا به این مرض هستند .همچنین افرادی که در اثر مشکلات زندگی بستوه آمده اند وقدرت مقابله با مشکلات را نداشته و همواره با نارضایتی از وضعیت خود، راه فراری جستجو می کنند ، یا افرادی که به هر علتی قصد دارند از خود انتقام بگیرند و یا افرادی که به آسانی دچار تفکرات منفی وتلقین به نفس منفی می گردند خیلی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری هیستری هستند . کسانی که به علت عدم درک وشناخت کافی موقعیت خویش دچار تلقین بنفس منفی می گردند با احتمال خیلی قوی مبتلا به هیستری خواهند شد کسانی هم که تما یلات درونی آنها به علت موقعیت محیطشان اجازه ظهور نمی یابند در معرض ابتلا به هیستری هستند ، خوابگردی (سومنا مبولیسم) هیستریکی به این دلیل بوجود می آید بعنوان مثال فردی که با مادر زن خود قهر بوده ولی میل به آشتی با او داشته است وقتی به علت موقعیت محیطست نمی تواند با او آشتی کند ، دچار خوابگردی هیستریکی شده و هر شب از رختخواب خود بر می خاسته در حالت سمنا مبولیک به اطاق مادر زنش می رفته و پیشانی او را می بوسیده وبلافاصله به اتاق خود بر می گشته وفردا هیچگونه خاطره واطلاعی از اینکار خود ندانسته است .

روانکاوان معتقدند که علت اصلی ابتلا به هیستری ، وجود کشمکشی بین امیال جنسی و خواستهای تهاجمی از یک طرف وتما یلات "من" از طرف دیگر است . وقتی بین خواستهای تهاجمی وجنسی وتما یلات و خواستهای "من" نزاع و کشمکش بوجود می آید ، شخص دچار نوعی اضطراب می گردد ، برای اینکه فرد از این اضطرابات رهایی یابد این کشمکشها تبدیل تظا هرات جسمانی می گردد وفرد احساس آزار من ورضایت می کند . به اعتقاد روانکاوان شخصی که در یک موقعیت نتوانسته است خواستهای درونی خود را بروز

دهد و خواسته‌ها و تاثرات درونی خود را واپس زده است دچار هیستری می‌گردد زیرا این تما یلات سرکوفته به علت واپس زدگی در ضمیرنا خود آگاه شخص، انرژی مزاحمی را تشکیل می‌دهد که این انرژی مزاحمی می‌تواند موجب نوعی نقص جسمی و عارضه بدنی گردد. از نظر روانکوان هیستری می‌تواند نوعی تقلید از یک مرض باشد که هدف از آن اینست که مریض با جلب توجه دیگران بخود که اصطلاحاً آنرا "نفع ثانوی" می‌گویند می‌کوشد راه چاره‌ای برای عقده‌های ناخودآگاه خویش بیابد.

بیماری هیستری دارای علائم مختلفی است. بعضی از علائم هیستری اینچنین است: بوجود آمدن اختلال در هر کدام از حواس پنجگانه انسان مثل کوری، کروی و بی‌حسی، فلج قسمتی از بدن یا یک عضو، لکنت زبان، لرزش، حمله‌های شبه صرع، عدم تعادل، عدم قدرت حرکت و راه رفتن، کم‌اشتهایی، تهوع، یبوست، اسهال، ناراحتی تنفس، اختلالات صوتی، غده‌های آپاندیسیت و مغزی، ناراحتی گلو، دردهای مقاربتی و قاعدگی، سردرد، افسردگی، تعدد شخصیت، آمیزی (نسیان)، خوابگردی، عصبانیت، اقدام به خودکشی و...

### درمان هیستری

گفتیم که از دیرباز چون پزشکان اطلاعی از ماهیت هیستری نداشتند با آن مثل یک مرض جسمی و عضوی برخورد می‌کردند و لذا قادر به درمان آن نمی‌شدند. یکی از مشکلات موجود در مورد درمان هیستری، تشخیص بی‌سن و اکنش ناشی از هیستری و بیماریهای جسمانی و عضوی است، بعضی پزشک و درمانگر نمی‌توانند تشخیص دهد که این علامت مریض، مربوط به هیستری است یا یک بیماری جسمانی. ولی یکسری علائمی وجود دارد که می‌توان با توجه به آنها در اینکا ر موفق شد. از جمله این علائم اینست که بیماران هیستریک دارای صفات و الگوهای شخصیتی خاصی هستند برخلاف بیماران ارگانیک (جسمی) مثل زودرنجی، نیا زشدید به محبت و جلب توجه دیگران و عدم رشد کافی عاطفی.

علائم و عوارض هیستریکی را برخلاف علائم ارگانیک می‌توان به سبب

هیپنوتیزم و تلقین درمان کرد. علائم و عوارض هیستریکی بعضی مواقع خود بخود از بین می رود ولی عوارض جسمی چنین نیست، عوارض و علائم عضوی و ارگانیکی پایدار ترند ولی عوارض هیستریکی با ثبات و پایدار نیستند مثلاً "با تلقین می توان حالت های کرختی و فلجی هیستریکی را تحت تأثیر قرار داد ولی علائم عضوی را نمی توان از بین برد علائم هیستری جنبه تظاهری دارد و بیما رشیداً " سعی می کند توجه اطرافیان را جلب کند ولی این حالت در بیما را ن عضوی دیده نمی شود. بیما ر عضوی و جسمی دچار اضطراب بوده از مرض خود احساس نا راحتی و اضطراب شدید می نماید ولی بیما ر هیستریک در مقابل مرض خود اضطراب و نا راحتی نداشته و نسبت به علائم آن بی تفاوت است و بلکه بعضی از آنها نوعی احساس رضایت خاطر نیز می کنند ( نفع ثانوی ).

از اولین کسانی که به درمان جدی و جالب توجه بیماری هیستری پرداخت آن توان مسمر پدر علم هیپنوتیزم و بنیانگذار نظریه مانیتیزم بود و حدود دو قرن پیش به معالجه امراض مختلف و بیماری هیستری از طریق هیپنوتیزم و مانیتیزم پرداخت و در این راه موفقیت زیادی نیز کسب کرد. یک قرن بعد دکتر شارکو عضو هیئت طبی و پشناس و هیپنوتیست معروف فرانسوی به همراه دکتر ریشه در بیما رستان سالیتریر فرانسه شروع به درمان جدی و دامنه دار هیستری با استفاده از هیپنوتیزم کرد و در معالجات خود موفقیت های زیادی کسب کرد. شارکو می گفت: "هیستری بعلت ارگانیک یا عضوی نیست بلکه علت آن درونی و روحی است."

دکتر شارکو و دکتر ریشه معتقد بودند که حالت هیپنوتیزم غالباً "

نوعی هیستری می باشد و آثار هیپنوز نوعی بیحسی و صرع و استعداد های فوق العاده برای پذیرفتن القاعات است و فقط در اشخاص مبتلا به هیستری ممکن است تولید شود. شارکو می گفت هیستری و هیپنوز هر دو شبیه هم هستند.

شارکو و ریشه از یک طرف مشاهده می کردند که بیما ران هیستریک مانند افراد هیپنوتیزه شده تلقین پذیر هستند و از طرف دیگر هیپنوتیزم را فقط برای بیما ران هیستریک مورد استفاده قرار می دادند به همین علت دچار اشتباه می شدند و هیستری و هیپنوز را شبیه هم دانسته و گفتند

که هیپنوز فقط در بیمارانی ایجاد می‌گردد. ولی گفتنی است که اولاً "هیپنوز روی همه" افراد ایجاد می‌گردد نه فقط بیماران هیستریک و ثانیاً "تفاوت بین حالت هیپنوز و مرض هیستری از زمین تا آسمان است. دکتر بروئر نیز از جمله اولین کسانی بود که به درمان هیستری بوسیله هیپنوتیزم پرداخت، سیگموند فروید در سال ۱۸۸۶ برای یادگیری هیپنوتیزم و هیپنوتراپی (درمان با هیپنوتیزم) به فرانسه مسافرت کرد و در نزد دکتر شارکوبه شاگردی پرداخت. فروید چند ماه در فرانسه ماند و به یادگیری هیپنوتیزم و هیپنوتراپی و درمان هیستری از طریق هیپنوتیزم پرداخت سپس به وین بازگشت و در درمان امراض هیستری بوسیله هیپنوتیزم با دکتر بروئر به همکاری پرداخت و مدتی نیز به تنهایی اقدام به اینکار کرد.

#### درمان هیستری دوشیزه «آنا»

در سال ۱۸۸۰ دختری ۲۱ ساله بنام "آنا" به دکتر بروئر پزشک اطریشی مراجعه کرد. "آنا" دچار یک سلسله اختلالات جسمی و سخنی شده بود. نوعی تشنج و یا انقباض عضلانی که با بی‌حسی توأم بود در دو طرف راست بدنش ملاحظه می‌شد و بطور متناوب همین عارضه در طرف چپ بدنش نیز بروز می‌کرد. حالت فلجی نیز گاهی در بعضی از اعضایش و گاهی پیوسته در نقاطی از بدنش ایجاد می‌شد. حالاتی دیگر نیز چون دفاع، فراموشی شدید، تیرگی فکر و ذهن و اختلالاتی در حرکات چشم و بینایی، عدم قدرت برای راست نگه داشتن سر، سرفه‌های شدید که همراه با حالات عصبی بودند، نفرت از بلع هر نوع غذا و خوراک، حساسیت شدید در مورد نوشیدن آب با وجود تشنگی شدید، اختلال در سخن‌گویی، اغتشاش فکری و پریشان‌حواسی، نتوانستن و قادر نبودن به سخن گفتن به زبان مادریش، هذیان‌گویی و فراموشی شخصیت در او ایجاد شده بود.

"آنا" به پزشکان مختلف مراجعه کرده بود و هیچ نتیجه‌ای نگرفته بود. تنها فکری که به ذهن پزشک و اشخاص دیگر می‌رسید این بود که این دختر غیرقابل علاج است و بزودی در اثر این اختلالات شدید روحی و جسمی

خواهد مرد.

دکتر بروئر که در مورد هیپنوتیزم و هیپنوتراپی یکسری تحقیقات انجام داده و صاحب اطلاعات خوبی بود و از طرفی نیز علاقه خیلی زیادی به تحقیقات روانی و درمان امراض روانی داشت و پزشکی محترم بود، تصمیم گرفت به درمان "آنا" بپردازد. او بعد از معاینه متوجه شد که مرض "آنا" بیماری هیستری است. دکتر بروئر متوجه شد که بیمار در مواقع بحران و پریشان حواسی، کلماتی را تکرار می کند. کلمات پراکنده و ظاهراً "نامفهوم بودند و این کلماتی که بر آنها تکییدی می شد هر بار با دفعهء پیش یکی و هما نند بود.

دکتر بروئر "آنا" را هیپنوتیزه نموده و شروع به صحبت در حالت هیپنوز با او کرده و از طریق هیپنوالیز (روانکاوی در حالت هیپنوز) توانست ارتباطی مستقیم و جالب توجه با ضمیر ناخودآگاه بیمار ایجاد نماید و بیمار را وادار به صحبت کند، سرانجام بیمار به تعریف و بازگویی داستانی پرداخت که در مواقع بحرانی و پریشان حواسی کلماتی از آن را بطور پراکنده بر زبان آورده بود این داستان مربوط به زندگی گذشتهء بیمار و حتی دوران خردسالی او بود که موجب هیستریک شدن او شده بود. دکتر بروئر توانسته بود سرگذشت بیمار را در حالت هیپنوز به یاد آورد و بیمار را وادار به تکرار آن کند.

سرگذشت و داستانی که بیمار در حال هیپنوز به خاطر آورده و بازگو کرد، "آنا" را نشان می داد که بر بالین پدر بیمار رگنه و زمین گیرش به پرستاری مدام نشسته بود. آنا هر بار مقداری صحنه هائی از سرگذشت خود را در حال هیپنوز بازگو می کرد و پس از بیداری از هیپنوز چند ساعتی بهبود می یافت و عوامل مرض و بیمار رگنه روانی او از بین می رفت یعنی ابتدا بهبودی او موقتی بود.

معالجه بدین طریق ادامه می یافت تا اینکه تا بستن آن سال بیمار گرم و سوزان بود. "آنا" که قادر نبود آب را بنوشد دچار رنج و ناراحتی شدید حاصل از تشنگی و عطش شد. اولیوان آب را به لب نزدیک می کرد که بخورد ولی ناگهان در اثر انگیزه ای نا شناخته نمی توانست آب را بنوشد. در همین مواقع بود که یک روز در حالت هیپنوز وقتی مشغول تعریف

سرگذشت خود بود، سخنانی گفت که او بسته به دوران کودکی او بود، او در حالت هیپنوز از زنی شکایت نمود که در ایام طفولیت آنها، در خانه آنها مستخدم بود و او از آن زن متنفر و منزجر بود، چون روزی هنگامی که "آنا" وارد اتاق می‌شود، می‌بیند که آن زن در لیوان آبخوری به سگش که حیوان نفرت‌آوری و موحشی بود آب می‌دهد ولی او برای رعایت ادب و احترام به زن مستخدم اعتراض نمی‌کند. آنا که در حالت هیپنوز این ماجرا را شرح می‌داد، بسختی دستخوش خشم و غضب شد، پس از تظاهر این خشم و غضب، آب خواست. دکتر به او آب داد و او مقدار آب نوشید، آنگاه در همان حالی که هنوز در حال نوشیدن آب بود و ظرف آب در دست و لبان او بود از حالت هیپنوز خارج شد و این اختلال (قادر نبودن به نوشیدن آب) پس از آن برای همیشه از بین رفت و او مثل افراد عادی وقتی احساس تشنگی می‌کرد آب می‌نوشید.

دکتر بروئر به همین طریق به معالجه اختلالات جسمی و روانی دیگر او پرداخت و در این کار موفق شد.

با توجه به داستان بالا متوجه می‌شویم که هیپنوتیزم اصلی‌ترین سلاح برای مبارزه با هیستری است. البته گفتنی است که در زمان دکتر بروئر هیپنوتیزم علمی جوان بود و گام‌های اول رشد خود را برمی‌داشت ولی امروزه هیپنوتیزم و هیپنوتراپی در حد کمال پیشرفت و رشد می‌باشد.

### درمان هیپنوتیزم توسط نگارنده

دختری ۸ ساله به نگارنده مراجعه کرد. تیروئید و بیش از اندازه رشد کرده بود و دست‌ها و پاها لرزش شده بود به اکثر پزشکان، روانپزشکان، و متخصصان مغز و اعصاب در تبریز و تهران مراجعه کرده بود که نسخه‌های پیش‌بینی‌ها را موجود بود ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته بود. در تهران یکی از متخصصان مغز و اعصاب به خانواده بیمار توصیه کرده بود که به یک متخصص هیپنوتیزم مراجعه کنند همین امر باعث شد که خانواده بیمار به اینجانب مراجعه و تقاضای معالجه نماید. بعد از مصاحبه روانی و روانکاوی معلوم شد که مرض وی هیستری می‌باشد علائم عضوی بیمار را و طوری بود که مشکل می‌شد



پزشک متوجه غیرعضوی بودن آن شود. یکی از پزشکان بطور جدی به خانواده بیمار پیشنهاد کرده بود که تیروئید بیمار را جراحی نماید. ما بعد از اینکه معتقد شدیم مرض او هیستری می باشد اقدام به هیپنوتیزم او کردیم و با استفاده از هیپنوا نالیز، بیمار را وادار به بازگ کردن سرگذشت چندین سال پیش او که موجب مرض هیستری شده بود کردیم و با زنده کردن خاطرات تلخ و سپس با استفاده از اصول هیپنوتراپی (معالجه با هیپنوتیزم) در طی ۸ جلسه او را درمان کردیم. که پرونده وی موجود می باشد.

#### درمان هیستری با خود هیپنوتیزم

همانگونه که هیستری به آسانی با هیپنوتیزم معالجه می شود، با خود هیپنوتیزم نیز قابل معالجه است. لازم به ذکر است که عده ای معتقدند که هیستری فقط با حالت هیپنوز و تلقین قابل درمان است نه روشی دیگر. قبلاً "در بحث ماهیت و علائم هیستری گفته شد که هیستری علل مختلفی می تواند داشته باشد. یکی از علل هیستری عادت به بزرگ نمایی مشکلات برای جلب ترحم دیگران است. عده ای از افراد عادت دارند که ناراحتیهای خود را بزرگ جلوه دهند و مشکلات خود را خیلی جدی و مهم و غیر قابل حل نشان دهند از آنجا تیکه خود هیپنوتیزم با عادات بد و مذموم مبارزه کرده و آنها را از بین می برد، می تواند این عادت اشخاص را از بین ببرد تا اگر هیستریک هستند درمان شوند و اگر سالم هستند، اینچنین عادتی نداشته باشند و دچار مرض هیستری نشوند. همچنین خود هیپنوتیزم با ایجاد اعتماد بنفس قوی در اشخاص آنها را بر علیه هیستری واکسینه می کند. شخصی که مشکلات و ناراحتیهای خود را پیش دیگران بزرگ جلوه می دهد در حقیقت بخود با قدرت تمام تلقین بدبختی می کند و تلقین بخود تاثیر زیادی در زندگی و شخصیت انسان دارد این تلقین بدبختی حقیقتاً موجب بدبختی و مرض هیستری می گردد.

یکی دیگر از علل هیستری اینست که شخص در اثر مشکلات زندگی به ستوه آمده و قدرت مقابله با مشکلات را نداشته باشد. اینچنین اشخاص

می توانند با تمرین خودهیپنوتیزم، اراده خود را آهین سازند و درجهء مقامت خود را به حداء برسانند. وقتی که فردی دارای ارادهء قوی شدرگز در برابر مصائب ومشکلات دچار تزلزل وشکست نمی گردد بلکه شدیداً " مقامت نموده وموانع را از پیش پای خود برمی دارد ومشکلات را حل می کند ومعلوم است که دچار هیستری نمی شود.

یکی دیگر از علل هیستری تفکرات منفی وتلقین بنفس منفی است. کسانی که دچار منفی بافی ومنفی گرائی (نگاتیویسم) هستند به آسانی دچار هیستری می گردند. چنین افرادی در زندگی خود در مواجهه با مشکلات وموانع مختلف به منفی بافی همیشگی " من نمی توانم " " من - چشما نم تا رمی بیند "، " من گوشها یم خوب نمی شنود "، " من سالم نمی شوم " " من قادر نیستم "، " من خوشبخت نمی شوم "، " من شانس ندارم " وامثالهم اقدام می کنند و این منفی بافیها ضمیرنا خود آگاهانسان را مجبور می کند که وجود آدمی را دچار اثرات زیان بخش شدیدی کند که هیستری یکی از این اثرات زیان بخش است. خودهیپنوتیزم به آسانی با منفی بافی و تفکرات منفی مبارزه می کند وفرد را از چنگال خطرناک آن نجات می دهد. پس فردی که بوسیله خودهیپنوتیزم به مبارزه با منفی بافی بپردازد، دچار هیستری نمی گردد.

روانکاوی معتقد است که یکی از علل هیستری عقده های ناشی از تمایلات درونی است. یعنی بعضی مواقع تمایلات درونی که نیاز به بروز و ظهور دارند ولی محیط وموقعیت اجازه ظهور به آنها نمی دهد ممکن است تبدیل به یک عقدهء روانی وانرژی مزاحم شود وفرد را دچار اضطراب کند، سپس برای از بین رفتن اضطراب تبدیل به یک عارضهء جسمی گردد. مثل کری، فلجی.

البته گفتنی است که اینطور هم نیست که شخص هر میلی درونی را که داشته باشد باید به ارضاء آن بپردازد و عدم ظهور تمایلات درونی حتماً باعث هیستری شود. بلکه در بعضی مواقع شاید عدم ظهور تمایلات درونی موجب هیستری می گردد. ما می دانیم که انسان دارای تمایلات درونی زیادی است و هر روز با صدها میل درونی مواجه می شود. سیگموند فروید می گوید واپس زدن این میل ها موجب امراض روانی وهیستری می گردد

در حالیکه اینچنین نیست زیرا اگر انسان اقدام به ظهور و ارضاء هرمیل درونی خود نماید تبدیل به یک حیوان می شود در حالیکه مقام معنوی انسان فوق العاده عالی و ارزشمند است و انسان اشرف مخلوقات و - شاهکار آفرینش است نه آنچنان که فیلسوفان مادی تعریف می کنند، "حیوان ابزاری را ز".

پس در مواجهه با تمایلات درونی چه تمایلات جنسی و چه غیر جنسی را ههای صحیحی وجود دارد که متأسفانه در این کتاب فرصت پرداختن به آن را نداریم ولی خلاصه و ارباب این موضوع اشاره می کنیم که انسان وقتی با یک میل درونی جنسی و یا میل غیر جنسی مثل، احساس خشم و غضب و داد و فریاد کردن مواجه می شود می تواند بجای واپس زدن آنرا بوسیله تفکرات صحیح و مثبت و مثبت گرایی و یا بوسیله خودهیپنوتیزم از بین ببرد تا بصورت عقده های روانی و انرژی مزاحم در دنیا بدو موجب امراض روانی و هیستری نگردد.

در خاتمه متذکر می شویم که یکی از شواهد اصلی که نشان می دهد هیستری به آسانی توسط هیپنوتیزم، خودهیپنوتیزم و تلقین درمان می شود اینست که هیپنوتیزور براحتی می تواند روی یک سوژه علائم شدید شبه هیستریکی ایجاد کند مثلاً "هیپنوتیزور به آسانی می تواند، حواس سوژه را مانند حواس بویایی و شنوایی را موقتاً "مختل سازد (البته در صورت لزوم برای همیشه نیز می تواند حواس را بوسیله هیپنوتیزم مختل کرد) یا بازو و یا قسمتی از بدن و یا همه بدن سوژه را فلج کند و یا سوژه را دچار توهم نماید مثلاً بهم، اینکار با خودهیپنوتیزم و بعضی مواقع با تلقین (اثر تلقین ضعیفتر است) نیز قابل انجام است. همین مسئله موجب اشتباه دکتر شارکو شده بود که تصور می کرد هیپنوتیزم نوعی هیستری است ولی امروزه نظراً و مردود شناخته شده است. پس ما وقتی که بوسیله دگرهیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم قادر به ایجاد اختلالات جسمی و روحی باشیم همانطور نیز به آسانی قادر به از بین بردن اختلالات جسمی و روحی ناشی از مرض هیستری خواهیم شد.

## خود هیپنوتیزم بهترین کلید شخصیت انسان

### تعریف شخصیت

هر فردی دارای شخصیت مخصوص بخود می باشد و شخصیت هر فرد نیز با شخصیت افراد دیگر فرق می کند. در مورد تعریف شخصیت اختلاف نظرهای بی-ن صاحب نظران وجود دارد ولی می توان در تعریف شخصیت به عناصر مشابه زیادی دست یافت. ما قصد تشریح تعاریف مختلف شخصیت را نداریم لذا فقط تعریف لغت نامه روانپزشکی، انجمن روانپزشکان آمریکا را در مورد شخصیت می آوریم: "شخصیت" راه و روش مخصوصی از تفکر، احساس، رفتار فرد، و طرح رفتاری ریشه داری است که هر فردی، چه بصورت ناخود آگاه و چه بصورت خود آگاه، به عنوان روش و سلیقه زندگی یا روش ساز-کاری با محیط از خود بروز می دهد.

### اختلالات شخصیت

همزمان با رشد صفات و خصوصیات شخصیت او بصورت یکسری الگوهای ریشه دار تفکر و احساس و ادراک و کیفیت رابطه با دیگران و رفتار در محیط در می آید که جهت و چگونگی رفتارهای اجتماعی و فردی او را در بر می گیرد اگر این صفات و خصوصیات شخصیتی فرد طوری باشند که او را در روابط اجتماعی، خانوادگی، دوستی، و روابط شغلی دچار اختلال و ناراحتی و عدم موفقیت بکند و از او در این مجموعه روابط فردنا سازگاری بسازد، موجب اختلالات شخصیت می شود. اختلافات شخصیت اغلب در دوران کودکی و نوجوانی شروع می شود و در طول زندگی ادامه می یابد. اختلالات شخصیت مربوط به امراض خاص روانی نیست بلکه می تواند مربوط به خصوصیات فطری و یا عوامل و محیط خانوادگی، تحصیلی و تربیتی

و غیره با شده که در مراحل مختلف رشد و تکوین شخصیت مؤثر می باشد. کسانی که دچار اختلالات شخصیت هستند مثل آن کسانی که از بیماریهای روانی و عصبی رنج می برند، احساس رنج و ناراحتی نمی کنند و بدون اضطراب هستند. خود را مریض نمی دانند و اغلب نیازی به درمان نمی بینند. ولی تعداد زیادی از این اشخاص دچار جرم و محکومیت می شوند و کارشان به مراکز قضائی می کشد.

### انواع اختلالات شخصیت

انجمن روانپزشکی آمریکا در کتابی تحت عنوان "راهنمای تشخیصی- و آماري بیماریهای روانی" یا: "DSM III" اختلالات شخصیت را بدین صورت تقسیم بندی کرده است. ما اینجا اختلالات شخصیت را بصورت خیلی خلاصه بیان می کنیم.

### ۱- اختلالات شخصیت پارانویید

از مشخصات اصلی این شخصیت حساسیت زیاد، سوء ظن، عدم اعتماد جدی نسبت به مردم و محدودیت عواطف است. فرد پارانوئید سوء ظن زیادی دارد. اگر کسی دلیلی بر غلط بودن سوء ظن او بیاورد نا راحت می شود، رفتارش مرموز است، همیشه در زندگی در حالت دفاعی می باشد، از سرزنش و انتقاد اگر چه بجا باشد، نا راحت می شود. به هیچکس اطمینان ندارد و همواره در انتظار خیانت و ضربه زدن از طرف دیگران است. همیشه در جستجوی انگیزه ها و مقاصد سوء و توطئه آمیز دیگران بوده از رفتار عادی دیگران نیز منظور خاص و بدی احساس می نماید. متعصب و جدی است احساسات و عواطف فرد سالم را ندارد. نمی تواند با دیگران رابطه صمیمی و عاطفی برقرار کند.

### ۲- اختلال شخصیت اسکیزوئید

فرد اسکیزوئید برای ایجاد روابط اجتماعی ظرفیت کمی دارد، نسبت به سرزنش و تحسین بی تفاوت است، نمی تواند با دیگران ارتباط صمیمی

و گرم داشته باشد. بیشتر از واقعیات با خیال ماءنوس است. به عالم خیال و رویاهای شیرین روزانه خود وابستگی زیادی دارد، با آرزوهای خیال‌بافانه و ایده‌آلیستی زندگی می‌کند کمتر به واقعیات توجه دارد، قادر به پرخاشگری و احساسات خشمگینانه نیست، بیش از اندازه خوددار، گوشه‌گیر، رازدار و درونگرا است به تفریح و بازی و شوخی و مزاح اهمیت نمی‌دهد. اغلب فرد بی‌اراده‌گیج، بی‌هدف، بی‌احساس و تخیلی بنظر می‌رسد، درجائی که لازم است از خودهیجان نشان دهد، نمی‌دهد. عموماً "فردی سرد است، اگر فعال باشد دست به کاری می‌زند که موفقیت بدنبال ندارد مثلاً" شروع به طرح نقشه‌ای برای زندگی‌اش می‌کند که پیاده‌شدنی نیست. یا دست به نوشتن کتابی می‌زند که هرگز منتشر نمی‌شود یا شروع به ساختن دستگاهی می‌کند که هرگز تکمیل نمی‌گردد.

### ۳- اختلالات شخصیت اسکیزوتایپ

فرد اسکیزوتایپ دارای نابهنجاریهایی در اراده، تکلم، تفکر و رفتار خود است ولی به آن صورت نیست که یک واکنش اسکیزوفرنیک حساب شود. در محتویات فکر و اختلالاتی وجود داشته و دارای افکار مرموز و جادو-گرانه و خرافی و تخیلات عجیب و غریب ذهنی است. ممکن است دارای خطاهای ادراکی باشد، احساس پوچی و جدایی با واقعیات می‌کند، تکلم او بصورت مبهم و عجیب است، احساسات و عواطف او کم و نامناسب است که اکثراً "اختلالاتی در برقرار کردن رابطه با دیگران ایجاد می‌کند.

### ۴- اختلال شخصیت هیستریونیک

فرد هیستریونیک بسیار سرزنده، نمایشی، پرحرکت، نمایشگر، غوغایی، لج‌باز، مباحثه‌جو است، هنگام صحبت سروصدا کرده و اعضای بدن او مانند دستها و چهره بصورت غلوا می‌زحرکت می‌کند، همیشه در صدد جلب توجه دیگران است. در بازی نقشها خیلی اغراق می‌کند. اگر حادثه‌ای مثل آتش‌سوزی روی می‌دهد دست و پایش را گم می‌کند و موجب وحشت دیگران نیز می‌شود،

دائما " بدنبال خوشحالی ، لذت طلبی و هیجانات است ولی بسرعت نیز از آن بی حوصله و دلسرد می شود . در روابط خود با دیگران آشفته گی هائی دیده می شود . خیلی زود دوست می شود ولی بعدا ز دوستی از خویش خود محوری و توقع زیاد نشان می دهد . بسیا ر تلقین پذیر بوده و باسانی تحت تأثیر دستورات و پیشنهادات دیگران واقع می شود و ساده لوحانه به آنها اعتقاد پیدا می کند . از دردها و مسائل جسمانی مانند سردرد شکایت می کند و گاهی نیز احساس پوچی می نماید .

### ۵- اختلال شخصیت خود شیفته

خود شیفته و خود پرست ، خود را خیلی بزرگ ، ارزشمند ، مهم ، شاخص و بیهمتا می پندارد . در حقیقت عاشق خود است . میل شدیدی دارد که خودنمایی و جلب توجه دیگران را نموده مورد تحسین دیگران واقع شود . دیوانه وار به حفظ عزت نفس و غرور خود می پردازد . همیشه خود را صاحب حق می داند . در روابط فردی سعی در بهره کشی و استثمار دیگران دارد . با کسی احساس همدردی و صمیمیت و همدلی نمی کند . چنان خود شیفته و خود پرست است که در حقیقت مجذوب و دیوانهء خود می شود . انتظار دارد دیگران بسه او خیلی احترام گذاشته و خدمت کنند ولی خودش را موظف به پاسخگوئی محبت و خدمت نمی داند . عزت نفس او شکننده بوده و با یک شکست و عدم موفقیت شدیداً " دچار احساس حقارت می گردد . در عالم خیال همیشه خود را در حال کسب بیشترین ثروت و بهترین قدرت و استعداد و زیبائی و عالیترین عشقهای ایده آلی می بیند .

### ۶- اختلال شخصیت ضد اجتماعی

فرد ضد اجتماعی در رفتارهای خود به حقوق دیگران تجاوز می کند ، سنت شکنی و قانونی شکنی می کند . به هیچیک از رسوم اجتماعی و ارزشهای اخلاقی پایبند نیست . بطور مداوم به شغل و حرفه خود ادا نممی دهد . دردوران کودکی و نوجوانی دارای صفاتی مانند مشا جره ، دروغگوئی ،

نا سزاگوئی، دزدی و فرا را ز مدرسه و خانه است. کم عا طفه است، قادر به احساس مسئولیت و یا قضاوت صحیح نیست، با جا معه بیگانه است بنابراین همیشه در زحمت است. در جوانی رفتار شدیدجنسی از خود نشان می دهد. دست به شرابخواری و استعمال مواد مخدر می زند. پرخاشگر و ولگرد است. دست به جرم و جنایت می زند با کسی دوست صمیمی نمی شود. در بزرگسالی اکثر صفات خود را حفظ می کند عاقبت کارشان به محکومیت و زندان و مرگ می کشد. اکثرا "از طبقات سطح پایین جا معه است. اختلال شخصیت ضد اجتماعی به دو علت ژنتیکی و محیطی وابسته است، یعنی هم صفات ژنتیکی در بوجود آمدن آن مؤثر است هم محیط فرد.

## ۷- اختلال شخصیت مرزی

فرد مرزی در بخشهای مختلف شخصیت خود دارای بی ثباتی است مثلاً در روابط فردی و خلق و خوی خودپنداری، خلق غالباً "بی ثبات بوده و از حالت طبیعی تا کج خلقی در نوسان است. در "هویت" اختلال شدیدی وجود دارد که ممکن است بصورت آشفتگی و اختلال در تصویر خود، جنسیت خود و یا اهداف و ارزشها متجلی شود. خودش تنهاست و دارای احساس مزمن هوچی و خلاء و ملال است. در روابط اجتماعی خود موفق نیست، اغلب نسبت به زندگی دیدگاهی بدبینانه دارند. در موضعگیری و عقیده خود دچار نوسان و تغییر جهت زیادی می گردد.

## ۸- اختلال شخصیت کناره گیر

فرد کناره گیر نسبت به طردشدگی، تحقیر شدن و شرمندگی، حساسیت زیادی دارد. فرد کناره گیر از برقرار کردن روابط اجتماعی و عاطفی با دیگران شدیداً "می ترسد زیرا فکر می کند که ممکن است بعداً "طرد شود. وقتی با کسی دوست و صمیمی می شود که در مورد مقبولیت بی چون و چرای خود تضمین کافی داشته باشد. به محبت و پذیرش از طرف دیگران نیاز شدیدی دارد ولی چون اعتماد بنفس کافی نداشته و دچار عقده حقارت است با دیگران



رابطه دوستی و صمیمی برقرار نمی کند . فرد کناره گیر اکثر " مضطرب و افسرده بوده و نسبت بخود به علت عدم لیاقت در روابط صمیمی و خشمگین است . در روابط عاطفی ، شغلی ، اجتماعی و خانوادگی دچار مشکلات زیادی می گردد . این اختلال شخصیت اکثر " در خانواده های بوجود می آید که نسبت به فرزندان خود بی احساس ، بی تفاوت ، گوشه گیر ، خشن ، بی علاقه و بی ارتباط هستند . فرد کناره گیر برخلاف فرد اسکیزوئید که گوشه گیر بوده و علاقه ای به برقراری روابط اجتماعی ندارد ، بسیار علاقمند و تشنه محبت و مقبولیت در نزد دیگران است .

#### ۹- اختلال شخصیت متکی

فرد متکی و وابسته همیشه به دیگران وابسته است . آنقدر ضعیف است که به دیگران اجازه می دهد در مورد مسائل مهم زندگی او تصمیم گیری کنند . مانند یک بچه مطیع و سربراه است . اعتماد بنفس و خود بزرگ بینی ندارد . همیشه خود را خیلی حقیر و ضعیف و ناتوان می بیند . استعدادها و تواناییها و امکانات خود را ناچیز می شمارد . فکری نمی کند که اگر به کسی متکی و وابسته نباشد حتما " شکست می خورد و هیچکاری از پیش نمی برد . همیشه محتاج به پشت گرمی و حمایت از طرف دیگران است . از پذیرفتن مسئولیت و کاری که مستقلا باید انجام دهد ، شدیداً اجتناب می کند . قدرت مخالفت با افراد دیگر بویژه با افرادی که به آنها وابسته و متکی است ندارد ، نظریات آنان را بدون چون و چرا می پذیرد . همیشه از طرد شدن ، از تنهایی ماندن ، از مسئولیت پذیری در ترس و وحشت است و در روابط خود موفق نیست . مثلاً " زن متکی همیشه از ترس اینکه شوهرش او را طرد و ترک کند ، زورگوئی و خشونت و بد رفتاری شوهرش را تحمل می کند . این اختلال شخصیت اکثر " در زنان دیده می شود .

#### ۱۰- اختلال شخصیت وسواسی

فرد وسواسی نمی تواند عواطف و هیجانات گرم و محبت آمیز از خود نشان دهد . کمال خواه ، آمرمانگر و انحصار طلب است . فرد وسواسی بسیار منظم ،

مرتب و پایبند اصول اخلاقی و وجدان خویش است. در عاقبت خود و در مورد اصول و استانداردهای اخلاقی و اجتماعی انعطاف نداشته بسیار خشک و جدی و سختگیر است. اصرار دارد که دیگران در کارها از او تقلید کنند. بیش از حد لازم به کار و فعالیت پرداخته، خوشیها و تفریحات و لذایذ خود را فدای کار و فعالیت می کند.

آنقدر دقیق و منظم است که دیگران را ناراحت می کند. نسبت به بالاستان خود مطیع و فرمانبردار و نسبت به زیرستان خود سختگیر و سطره طلب است. در روابط فردی و اجتماعی خود همیشه در فکر اینست که غالب و مسلط و مهمتر باشد تا مطیع و سازشکار. در برابر مسائل و تصمیمات دیدی وسیع و انعطاف پذیر ندارد. مثلاً "اگر کسی یک کار را انجام دهد راضی نشده دوباره می خواهد همان کار را خودش تکرار کند. این شخصیت شباهت زیادی به "بیماران و سواسی" دارد و ممکن است به "نوروز و سولس" دچار شود.

## ۱۱- اختلال شخصیت مطیع - پر خاشگر

فرد مطیع - پر خاشگر در برابر وظایف اجتماعی خود و توقعاتی که جامعه از او در انجام وظایفش دارد مقاومت می کند ولی این مقاومت بطور غیر مستقیم صورت می گیرد. نتیجه چنین رفتاری عبارت از بی کفایتی شغلی و اجتماعی است. حتی زمانی که شخص می تواند لیاقت و کفایت بیشتری از خود نشان دهد.

وجه تسمیه این اختلال اینست که فرد در حالیکه ظاهراً "مطیع و منفعل است ولی باطناً "و حقیقتاً" پر خاشگرو مهاجم است. فرد مطیع - پر خاشگر مقاومت و پر خاشگری خود را در کار و هنگام انجام وظیفه اش بصورت رفتارهایی مانند کم کاری، تعلل، تنبلی، لجابت، وقت کشی، فراموشی و عدم کار - آیی عمدی نشان می دهد. در کارهای شخصی و اجتماعی موفقیت خوبی کسب نمی کند. نسبت به زندگی و آینده بدبین است و به این مسئله آگاهی ندارد که علت شکست و نا را حتی و مشکلاتش، رفتار و شخصیت خودش است.

## کلید شخصیت و درمان اختلالات شخصیت

مشکلی نیست که آسان نشود      مرد با ید که هر آسان نشود

هر مشکلی راه حلی، هر دردی داروئی و هر قفلی کلیدی دارد، کلید قفل شخصیت خود هیپنوتیزم است. همانطوریکه شما برای ورود به هر مکان بسته‌ای احتیاج به کلیدی دارید تا قفل در آن را باز کنید و بدون کلید نمی‌توان قفل را گشود و به مکان دلخواه وارد شد. همانگونه نیز برای ورود به عرصه ذهن و محدوده شخصیت خود با یستی قفل شخصیت را با کلید مخصوصش باز کرد.

بنظر من یکی از بهترین و مؤثرترین کلیدهای شخصیت، هیپنوز ( خود هیپنوتیزم و دگر هیپنوتیزم ) است. (البته هدف ما در اینجا تشریح خود هیپنوتیزم است نه دگر هیپنوتیزم). پس می‌توان با استفاده از کلید خود هیپنوتیزم، قفل شخصیت را گشود پیچ و مهره‌هایش را باز نمود و دست به مونتاژ دگر باره اجزای شخصیت زد.

### مثالهایی از تغییر شخصیت بوسیله خود هیپنوتیزم

ما معتقدیم بوسیله کلید خود هیپنوتیزم ( به تعریف خود هیپنوتیزم از نظر نگارنده توجه کنید ) می‌توان قفل شخصیت را گشود و وارد محدوده شخصیت شد و دست به تغییر و تحول در ابعاد مختلف شخصیت زد. ما معتقدیم می‌توان بوسیله خود هیپنوتیزم به همه زوایای شخصیت نفوذ کرده دست به تغییرات دلخواه زد. فرد با استفاده از خود هیپنوتیزم قادر است با زمان (آنا تومی و ساخت) شخصیت خود را مورد تغییر و تحول قرار دهد و به دلخواه به خود بهسازی بپردازد.

همچنین با استفاده از خود هیپنوتیزم می‌توان دردینا میکه‌های شخصیت دخالت کامل نمود. دینا میکه‌ها از اهداف و انگیزه‌های رفتار بحث می‌کند و ما می‌توانیم در انگیزه و مقصود رفتارمان با استفاده از خود هیپنوتیزم تغییر دلخواهی ایجاد کنیم. بوسیله خود هیپنوتیزم می‌توانیم تغییرات شگرفی در احساسات و عواطف خود نیز که جنبه دیگری از شخصیت ما است

ایجاد نمائیم ما در موارد، موقعیتهای، زمانها و حالات مختلف دارای احساسات و عواطف گوناگونی هستیم، ما اگر لازم بدانیم می توانیم بوسیله خود هیپنوتیزم احساسات و عواطف خود را در مکانها و موقعیتهای مختلف تحت کنترل درآورده و به دلخواه خود مورد تغییر و تبدیل قرار دهیم. همانطوریکه مطالعه کردید اختلالات شخصیت در ابعاد مختلف شخصیت انسان بوجود می آید ما با صرف نظر کردن از علل اختلالات شخصیت متوجه می شویم که اختلالات شخصیت فاکتورها ئی است که تا ثیرات قابل توجهی در رفتار فرد دارد و جلوگیری و موفقیت فرد را گرفته و او را دچار شکست و ناکامی در روابط فردی و اجتماعی و شغلی و عاطفی می کند. پس لازم است راهی صحیح و چاره ای مؤثر در رفع اختلالات او پیدا کرد بطور خلاصه با یادگفت که در مورد همه اختلالات شخصیت بایستی به روان درمانی توسل جست و به نظر ما بهترین نوع روان درمانی در این مورد خودهیپنوتیزم است.

در مورد درمان اختلالات شخصیت موانعی وجود دارد. بزرگترین مانع در این مورد عدم آگاهی فرد نسبت به اختلالات شخصیت خود است یعنی فردی که دچار یک نوع اختلال شخصیت است نمی داند که دچار آن نوع اختلال شخصیت است و رفتارهایش نا بهنجار است و در قضاوتها و اشتباه می کند و قدم در مسیری غلط دارد، بلکه فکر می کند که همه رفتارهایش پسندیده، معقول و بجاست و فقط بایستی اینگونه رفتار داشته باشد، حالا اگر رفتارش موجب ناراحتی و شکستش می شود مربوط به واقعیهایی موجود جا معه و محیط و زندگی است نه مربوط به راه و روش غلط خودش. او خود را صاحب حق و واقعیات موجود را ظالم و منحرف می بیند، رفتارش را بهترین رفتار ولی عکس العمل آنرا خیلی ظالمانه و زشت حساب می کند. مثلاً "فردی که دارای اختلالات شخصیت پارانوئید است به مردم اعتماد ندارد و نسبت به آنها بیش از اندازه سوءظن دارد لذا رفتارهای او بر اساس این عدم اعتماد و سوءظن غلط است.

وقتی این سوءظن و عدم اعتماد غلط او موجب می شود که مردم نیز نسبت به او بی اعتماد بوده و سوءظن پیدا کنند، دوستانش از دور او پراکنده شوند، همدمهایش نسبت به او سرد شوند، خانواده اش نسبت به او احترام قائل نشوند، مردم وفا میل پشت سر او نجوا کرده و در مورد رفتار غلط او

صحبت کنند، کسی به او محبت و لطف جدی نکنند و در کارها به کمکش نشتابند، او این اعتقاد را پیدا می‌کند که همه انسانها چه فامیل و آشنا یا بیگانه‌ها افراد ظالم، خودخواه، سخن‌چین، فاقده محبت و خودخواه هستند بنا بر این لطف و محبت و دلسوزی کردن به این مردم کار غلطی است و همیشه باید مواظب بود که به آدم ضربه‌ای نزنند و بر علیه او توطئه‌ای نچینند. باید رفتاری مرموز داشت و انتقاد مردم را به هیچ گرفت. حالا اگر این فرد نسبت به اختلال شخصیت خود آگاهی نداشته باشد و نداند که علت این همه رفتارهای مردم، طرز رفتار خود او است و فکر کند که فردی سالم بوده و هیچ نیازی به عوض شدن ندارد نمی‌تواند خود را با خود هیپنوتیزم و یا هر روش دیگر روان درمانی معالجه کند. ولی همیشه اینطور نیست، بلکه فرد به اختلالات و نارسائیهای شخصیت خود آگاه است و احساس نیاز کامل برای رفع ضعفها و اختلالات شخصیت خود می‌کند ولی راههای مؤثر و مفید پیدا نمی‌کند.

پس کسانی که دچار اختلالات شخصیت هستند و گروه می‌باشند. یک گروه به بیماری خود آگاهی نداشته و انگیزه‌ای برای درمان و عوض شدن ندارد ولی گروه دوم می‌دانند که بیمار هستند و احتیاج به درمان و عوض شدن دارند.

یک هیپنوتیزور در برخورد با گروه اول می‌تواند از طریق مصاحبه روانی بیمار را نسبت به اختلالات شخصیت خود آگاه ساخته و او را متوجه این موضوع کند که نیاز شدیدی به عوض شدن دارد. بعد از اینکه بیمار به بیماری خود آگاه شده می‌تواند او را با هیپنوتیزم درمان کرد و تغییرات لازم را در شخصیت او بوجود آورد و می‌تواند خود هیپنوتیزم را به او آموزش داد تا بیمار خودش به درمان خویش بپردازد.

ما فرض می‌کنیم فردی که دچار اختلالات شخصیت و بیماری شخصیتی است می‌داند که بیمار است ولی نمی‌تواند از این بیماری نجات یابد. او می‌داند که نیاز به عوض شدن دارد ولی هر قدر تلاش می‌کند و تصمیم می‌گیرد که عوض شود قادر به اینکار نمی‌شود. به هردری می‌زند، همه‌گونه تصمیم می‌گیرد و هر تلاشی که لازم می‌بیند می‌کند ولی نتیجه خیلی کم می‌گیرد. مثلاً "می‌دانم که یکی از عوامل شکست او در جاکمه زودرنجی او است ولی هر

قدر سعی می کند که با این مرض و نقص خود مبارزه کند، نمی تواند اینجاست که هیپنوتیزم به یاری او می شتابد و او را به هدفش می رساند. اینک به نمونه هایی از این اختلالات و طرز درمان آنها توسط خودهیپنوتیزم اشاره می کنم.

### خود هیپنوتیزم و سوء ظن

در صفحات قبل گفتیم که یکی از مشخصات شخصیت پارانوئید سوء ظن زیاد و عدم اعتماد فراگیر نسبت به مردم است. فرض می کنیم که بیمار را "ملا" متوجه است که دچار مرض شده است و سوء ظن و عدم اعتماد و نسبت به مردم، یک نوع بیماری است. او تصمیم می گیرد که این بیماری را از بین ببرد، نسبت به دیگران سوء ظن نکند و به مردم اعتماد نماید ولی هرچه تلاش می کند موفق نمی شود. اینجاست که او می تواند خود را هیپنوتیزه نموده و به نسبت استعداد هیپنوزپذیری خود بمدت چندین جلسه به درمان بیماری خود بپردازد و با خودهیپنوتیزم شخصیت خود را عوض نماید. (بحث "طرز درمان با خودهیپنوتیزم" را مطالعه نمایید) او می تواند با خودهیپنوتیزم چنان خود را تجهیز سازد که بتواند بدون سوء ظن به مردم با آنان رابطه گرم و صمیمی داشته باشد و به آنها اعتماد نماید و در روابط اجتماعی و شغلی خود موفق شود.

### خود هیپنوتیزم و گریز از انتقاد

فرد پارانوئید وقتی مورد سرزنش و انتقاد قرار می گیرد و وقتی دیگران با دلایل عقلی و منطقی او را به علت داشتن عادات و صفات مضر مورد سرزنش و انتقاد قرار می دهند با وجود اینکه می داند حق با آنهاست ولی نلراحت می شود. شخصی که او را سرزنش می کند قصد دارد به کمک او بشتابد و عیب و بیماری او را به او بشناساند تا او بهتر بتواند اعمالش را سنجیده و رفتارش را مطلوب کند. ولی فرد پارانوئید بجای اینکه از او سپاسگزار باشد از

اینکارا و ناراحت می شود. و بنای ناسازگاری می گذارد با وجود اینکه خودش می داند که آن شخص قصد بدی ندارد. سعی می کند انتقاد را بپذیرد ولی ندائی از درونش فریاد می زند که مخالفت کن. عقل و وجدان او می گوید که انتقاد بجاست و باید آنرا بپذیرد، ولی احساسات و عواطف او به او دستور می دهد که انتقاد را قبول نکرده و به مخالفت با آن بپردازد. این فرد می تواند با خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی به کمک عقل و وجدان خود شافته و با تغییر شخصیت خود، احساسات و عواطف خود را رام سازد و ندای آنها را نابود کند، تا بتواند انتقادات و سرزنشهای بجا و منطقی را قبول کرده و اشتباهات و انحرافات بدو برساند. و شاهد موفقیت را در آغوش کشد.

#### خود هیپنوتیزم و گرمی و صمیمیت

فردی دارای اختلالات شخصیت اسکیزوئید است او می داند که سرد و غیر صمیمی است هر چه تلاش می کند با دیگران ارتباط صمیمی و گرم داشته باشد، موفق نمی شود. زیرا ظرفیت کمی برای ایجاد روابط اجتماعی دارد و نمی تواند در برابر تحسین و سرزنش، واکنش بجا و مناسب نشان دهد. او احساس می کند که نیاز کامل به عوض شدن دارد ولی چگونه؟ نمی داند. او از اینکه نمی تواند با دیگران صمیمی و گرم باشد همیشه ناراحت است. تصمیم می گیرد اینکار را بکند ولی دستی از درونش دراز می شود و جلو او را می گیرد و او را به گوشه عزلت می کشد.

این فرد می تواند خود را هیپنوتیزه کرده و بوسیله هیپنوتراپی، ظرفیت خود را برای ایجاد رابطه با دیگران افزایش داده، خود را از حالت بی تفاوتی نسبت به انتقاد و تحسین خارج کرده، به واقعیات زندگی بیشتر توجه نموده، از خودداری و گوشه گیری و رازداری بی جهت و بی ارزش خودداری کرده، به تفریح و بازی و شوخی روی آورده و راده و احساس خود را تقویت کند.

### خود هیپنوتیزم و افکار خرافی

فردی دارای اختلالات شخصیت اسکیزوتا پ است. او دارای افکار رجا دو گرانه، خرافی و مرموز است. تخیلات عجیب و غریبی در ذهنش شکل می‌گیرد، احساسات و عواطف او محدود و نامناسب است، لذا نمی‌تواند رابطه خوبی با دیگران داشته باشد.

او می‌داند که علت شکست او در روابطش با دیگران افکار عجیب و غریب و خرافی است و این افکار خرافی، احساسات و عواطف او را محدود و نامناسب کرده است ولی نمی‌داند که چگونه خود را تبدیل به شخص نرمال بکند.

او می‌تواند خود را هیپنوتیزه کند و به ضمیرنا خود آگاه خود بقبولاند که خصوصیات مذکور و غلط و غیر واقعی است. او می‌تواند صفات و خصوصیات واقعی را به ضمیرنا خود آگاه وارد کند و به ثبت آن در شخصیت خویش بپردازد و به ضمیرنا خود آگاه بقبولاند که با یستی از افکار خرافی دوری نموده و به واقعیات زندگی روی آورده با دیگران رابطه صمیمی داشت.

### خود هیپنوتیزم و خود محوری

فردی دچار اختلالات هیستریونیک است. در رابطه با دیگران آشفتگی‌هایی دیده می‌شود. او دنبال لذت طلبی و هیجانات است و خیلی زود با دیگران دوست می‌شود ولی بعد از دوستی از خویش خود محوری و توقع زیاد نشان می‌دهد. او می‌داند که این رفتارهای او، رابطه او را با دیگران خدشه دار می‌کند و موفقیت او را تقلیل می‌دهد و نیازم بر مبه عوض شدن دارد.

او می‌تواند خود را هیپنوتیزه کرده و در حالت خود هیپنوتیزم احساسات و عللی را که موجب این آشفتگی‌ها می‌شود از ضمیرنا خود آگاه خویش حذف نماید. مثلاً او با چند جلسه هیپنوتراپی می‌تواند از هیجانات خود کاسته، آنرا به حالت نرمال درآورد و احساس لذت طلبی بیش از اندازه را از بین ببرد و به ضمیرنا خود آگاه خود بقبولاند که وقتی دوست می‌شود با یستی به اصول دوستی پایبند مانده و از خود محوری و توقع زیاد خودداری کند. او



در حالت هیپنوز بخود می قبولاند که دوست او هم دارای شخصیت و عقاید مخصوص به خویش است. پس نباید با خود محوری، پا روی شخصیت و عقاید او گذاشت.

بدین طریق است که او می تواند خود را درمان و تبدیل به فردی نرمال بکند.

### خود هیپنوتیزم و خود پرستی

فردی دارای اختلالات شخصیت خود شیفته است. شیفته و عاشق خود شده است خود را خیلی بزرگ، مهم و شاخص و بیهمتا می پندارد. میل شدید دارد که خود نمایایی کرده و حس تحسین دیگران را برانگیزد. در روابط فردی سعی در بهره کشی و استثمار دیگران دارد. او متوجه می شود که این صفات و خصوصیات او موجب شگست او در امور مختلف زندگی و در روابطش با دیگران می شود. او به علت شکستها و مرض آگاهی دارد ولی هر چه سعی می کند نمی تواند خود را تبدیل به فردی نرمال کند. او می خواهد خود پرست و استثمارگر نباشد ولی نمی تواند از این خصوصیات خلاص شود. او می تواند خود را هیپنوتیزه نموده و با تصور تلقین به ضمیر ناخود آگاهش بقبولاند که او چندان فرقی با دیگران ندارد، اگر او امتیازاتی دارد، دیگران نیز دارای امتیازاتی هستند، اگر او مهم و بزرگ است دیگران نیز این چنین هستند. پس لزومی ندارد که خود شیفته و خود پرست شود. و نباید دیگران را استثمار کنند. او از بهره کشی متنفر شده است.

وقتی او توانست مفاهیم گفته شده را بخود بقبولاند، درمان شده است. همانطوریکه در مباحث دیگر بحث کرده ایم در حالت آگاهی، تصورات و تلقینات تأکید کمی دارند ولی در حالت هیپنوز تأثیرات تصورات خیلی زیاد می باشد.

### خود هیپنوتیزم و رفتار ضد اجتماعی

فردی دچار اختلالات شخصیت ضد اجتماعی است. او به حقوق دیگران تجاوز

نموده، دست به قانون شکنی و سنت شکنی می زند، به ارزشهای اخلاقی پایبند نیست، کم عاطفه و بیگانه با جامعه بوده دست به پرخشگری و ولگردی می زند، او نمی تواند با دیگران رابطه گرم و صمیمی داشته باشد، همیشه در رنج و عذاب بوده و کارش به محکومیت و زندان می کشد.

فرض می کنیم او به هر طریقی که شده به اختلالات شخصیت خود پی برده است و این موضوع را فهمیده است که علت شکستها و نا ارضیهای او خصوصیات شخصیت و طرز رفتار خود است. پس او می خواهد پایبند اصول و سنن و ارزشهای اخلاقی باشد و به دیگران محبت نموده و با آنان رابطه صمیمی داشته باشد، ولی نمی داند چگونه اینکار را بکند، او با آگاهی به نقص و ضعف خود می تواند خود را هیپنوتیزه کرده و در حال هیپنوز مفاهیمی مانند قانون شکنی و سنت شکنی و پرخشگری و ولگردی را براحتی از صفحه ذهنش برداشته و بجای آن تخم نیکی و صمیمیت و عواطف و احساسات انسانی و احترام به قانون و دیگران را بکار دوشخصیت خود را مورد تغییر کامل قرار دهد.

او می تواند در حالت هیپنوز چندین جلسه تصور تلقین بخود نماید که قانون شکن و سنت شکن نباشد، با دیگران رابطه خوب داشته باشد، نسبت به جرم و جنایت شدیداً "تنفر داشته باشد، از پرخشگری و ولگردی شدیداً" بپرهیزد و مشا جره و دزدی و دروغگوئی را بدترین صفات بداند تا تبدیل به انسانی اجتماعی و موفق شود.

با خود هیپنوتیزم می تواند بطور جالب توجهی بر اختلالات شخصیت ضد اجتماعی غلبه نمود و دست به بازسازی شخصیت زد. البته اگر فرد نسبت به اختلالات خود، آگاهی نداشته و انگیزه ای برای عوض شدن نداشته باشد، می تواند با دگر هیپنوتیزم بوسیله یک متخصص هیپنوتیزم به تغییر و بازسازی شخصیت او دست زد و تا حد امکان او را درمان و او را شخصی اجتماعی و صاحب عواطف و احساسات نمود.

### خود هیپنوتیزم احساس پوچی و خلاء

فردی دارای اختلال شخصیت مرزی است. در بخشهای مختلف شخصیت او

بی ثباتی وجود دارد. در هویت، اختلال شدید وجود دارد. او دارای احساس مزمن پوچی زخا و ملال بوده و نسبت به زندگی دیدگاهی بدبینانه داشته در روابط اجتماعی خود موفق نیست. او با انگیزه عوض شدن و با آگاهی به نقصهای خود می تواند در حالت هیپنوز هر چند جلسه که لازم باشد به خود بهسازی بپردازد. او باید در حالت هیپنوز شدیداً "شروع به تلقین و تصور بنفیس نماید که در بخشهای مختلف شخصیت خود ثبات داشته باشد و صفات و خصوصیات نیک خود را پدیدار تر سازد، او می تواند عوامل و افکاری را که موجب احساس ملال و پوچی او می شود از طریق خودکامی شناسائی نموده و به حذف آنها از شخصیت خود بپردازد، او همچنین می تواند تصویر، نشاط، موفقیت، امید، احساس خوشبختی و آرزوهای مفید و شادی بخش و خوشیهای زندگی جنبه های مثبت آن را در صفحه ذهنش منعکس نموده و مطابق آن در خصوصیات شخصیت خود تغییراتی مفید ایجاد نموده نسبت به زندگی خوشبین شده و در روابطش موفق گردد.

### خود هیپنوتیزم و مردم گرایی

فردی دارای اختلالات شخصیت کناره گیر است. او نسبت به شرمندگی و تحقیر شدن حساسیت زیادی دارد. با دیگران روابط عاطفی برقرار نمی کند، زیرا از طرد شدن می ترسد. اعتماد بنفیس ندارد. مضطرب و افسرده است. در روابط خانوادگی و اجتماعی و فردی دچار مشکل جدی می گردد.

این فرد می تواند در حالت هیپنوز چندین جلسه شروع به تصور و تلقین بخود نماید که دیدگاههای او در مورد مسائل زندگی غلط بوده و مطابق واقع نیست. طرد شدن و تحقیر موجب شکست و بدبختی نمی گردد. او سپس با تصورات مثبت در حال هیپنوز به ضمیر ناخودآگاه خود خواه و قبولاننده رابطه صمیمی و گرم با دیگران، فرد را دچار احساس خجالت و حقارت نمی کند، اگر فرد دارای روابطی سالم با دیگران باشد، احساس شخصیت و اهمیت می کند و طرد شدن به معنی بدبودن و شکست خوردن نیست.

او همچنین می تواند در حالت هیپنوز آنچنان ظرفیت روانی خود

را افزایش دهد که دچا ره چگونگی شک و تردید در روابط خود با دیگران نشده، اضطرابات خود را سرکوب نموده و احساس اعتماد و اطمینان و آرامش روحی را در شخصیت خود بوجود آورد تا بدین طریق در روابط فردی و شغلی و اجتماعی به کسب موفقیت بپردازد.

### خود هیپنوتیزم ۴ و وابسته بودن

فردی دارای اختلال شخصیت وابستگی است، او اعتماد بنفس و عزت نفس ندارد، مطیع و سربراه است، دیگران در مورد مسائل او تصمیم می گیرند، قدرت تصمیم گیری ندارد، خود او مکاناتش را خیلی ضعیف و ناچیز می شمارد از ترس شکست دست به کار جدی و مهم نمی زند حتی در کارهای کوچک به دیگران متکی می شود، فرض کنیم او می داند که عقده حقارت دارد و عزت نفس و اعتماد بنفس کافی ندارد ولی هر چه سعی می کند خود را یک شخصیت با رز و نافذ سازد موفق نمی شود، برای همین است که در زندگی شکست خورده و کاری از پیش نمی برد.

این فرد می تواند خود را هیپنوتیزه کرده و در چندین جلسه ( تعداد جلسات بستگی به استعداد هیپنوتیز پذیری افراد دارد ) در حالت هیپنوز قویا "خود را به مانند یک شخصیت با رز، شاخص، مهم، نافذ، قدرتمند، با اراده و فرمانده تصور کند، او باید آنقدر این تصور را ادامه دهد تا تصویر چنین فردی در ضمیر ناخود آگاه او ثبت شود. آنگاه است که شخصیتی لایق، فرماندهی با نفوذ، فردی مهم، با اراده و صاحب عزت نفس و اعتماد بنفس فوق العاده قوی خواهد شد و در کارهای شخصی و اجتماعی و در روابط شغلی و اجتماعی و عاطفی و خانوادگی، شاهد موفقیت را در آغوش کشیده و از موفقیت های خود متعجب خواهد شد.

### خود هیپنوتیزم ۵ و شخصیت وسواسی

فردی دارای اختلالات شخصیت وسواسی است، او کمال خواه، انحصار طلب

خشک، جدی و سختگیر است. می‌خواهد دیگران در کارها از او تقلید کنند. تفریحات و خواسته‌های خود را فدای کار و فعالیت می‌کند. در روابط فردی و اجتماعی، همیشه می‌خواهد که مسلط و مهم‌تر باشد تا مطیع و سازگار. در برابر مسائل و تصمیمات دیدی وسیع و انعطاف پذیر ندارد. این خصوصیات او موجب می‌گردد که نتواند با کسی رابطه دوستی و صمیمی برقرار کند و خشک و جدی بودن آرامش روحی را از او گرفته و موجب تفکرات منفی و بدبینانه می‌گردد. فرض می‌کنیم او متوجه شخصیت غیر نرمال و خصوصیات نا بهنجار خود می‌شود و ریشه درد را تشخیص می‌دهد، ولی نمی‌تواند خود را درمان و شخصیت خویش را نرمال کند. وقتی می‌خواهد خصوصیات و رفتار خود را تغییر داده و بصورت نرمال درآورد دستی از درون دراز می‌شود و جلورفتارهای نرمال او را گرفته شدیداً "با تغییر شخصیت او مخالفت می‌کند".

این فرد می‌تواند خود را هیپنوتیزه کرده و با تصور و تلقین جدی در حالت هیپنوز، به ضمیر ناخودآگاه خویش بقبولاند که کمال خواهی و انحصار طلبی خصوصیات است که شخصی را درجا معده دچار شکست و نا کامی می‌کند و روابط او را با دیگران تیره می‌سازد.

همچنین او برای رسیدن به آرامش روحی و صمیمی بودن با افراد و کسب موفقیت در کارها، با یستی دست از خصوصیات و سوا سی خود بردارد و دارای اخلاقی سالم، خصوصیات نرمال و انعطاف پذیر باشد. پس خود-هیپنوتیزم همهء خصوصیات و سوا سی را از بین می‌برد تا فرد دارای شخصیتی سالم بوده در زندگی فردی و اجتماعی کامیاب شود.

### خود هیپنوتیزم و شخصیت مطیع و پر خاشاک

فردی دچار اختلالات شخصیت مطیع - پر خاشاک است. در مقابل انجام وظایف خود بصورت غیر مستقیم مقاومت می‌کند. او در ظاهر مطیع و منفعل است ولی باطنا "پر خاشاک و مهاجم" است. رفتارهایش بصورت تعلل، کم کاری، تنبلی و وقت کشی می‌باشد و در کارها عمداً "از خود عدم کار آیی نشان می‌دهد. او نسبت به زندگی و آینده بدبین است.

فرض می‌کنیم که او به نا بهنجار بودن رفتارهایش آگاهی دارد و می‌داند که اگر عوض شود در کارهایش موفق می‌شود. این فرد می‌تواند خود را هیپنوتیزه کند و در حالت هیپنوز به از بین بردن عقده‌های روانی و نتیجه رفتارهای غلط دوران کودکی بپردازد تا دارای شخصیتی سالم و نرمال باشد و وظایف خود را به نحو احسن انجام داده در کارها موفق شود.

---

---

## تقویت اراده بوسیله خود هیپنوتیزم

اسرار ازل را نه تودانی و نه من  
زین حرف معصانه تو خوانی و نه من  
هست از پس پرده گفتگوی من و تو  
چون پرده برافتد نه تو ما نی و نه من

قدرت اراده انسان یکی از مجهولترین و بفرنجترین مسائل می باشد  
همانطوری که واضح است اکثر کارهای انسان تحت تاثیر اراده صورت  
می گیرد و آدمی در موضوعات و وضعیات مختلف از اراده خود استفاده  
می کند.

مسئله اراده بحثی عجیب و بزرگ بوده که ما هیت آن هنوز کشف نشده  
است بررسی این مسئله که اراده انسان ساخته چیست؟ وجه منشاءش دارد  
و کیفیت کارهای ارادی و انواع و کیفیات درجه اراده چگونه بوده راه  
شناخت آن چیست بحثی بزرگ و پیچیده است که رساله ای مستقل می طلبد  
و ما نمی توانیم در این مبحث مختصر در مورد آن صحبت بکنیم. همانطور که  
اشاره نمودم مسئله ما هیت اراده در انسان مسئله ای مجهول بوده و اسرار  
آن هنوز کشف نشده است و حتی علم فیزیولوژی نیز قادر به شناختن آن  
نبوده است چون فیزیولوژی به بررسی زیستی انسان بعنوان پوست و  
گوشت و خون و استخوان می پردازد و قادر به نفوذ در حوزه نیروهای درونی  
و روحی نیست،

پل فوکیه در این مورد می گوید: "گاهی در فیزیولوژی، ما هیچهای  
ارادی را از ما هیچهای مخطط و ما هیچهای غیر ارادی را از ما هیچهای  
های صاف مشخص می کنند ولی این تقسیم بندی چندان خوب نیست زیرا

تمام ما هیچ‌های مغلط ارادی نیستند و تمام ما هیچ‌های صاف هم‌غیر ارادی نمی‌باشند. بعلاوه حرکت ارادی بوسیله انقباض یا انبساط ما هیچ‌ها انجام نمی‌گیرد بلکه بواسطه اعصاب آنها عملی می‌گردد. طریقه عمل اعصاب است که ارادی یا غیر ارادی می‌باشد

ما نیز اضافه می‌کنیم که به اعتقاد محکم ما تمام سلسله اعصاب تحت تأثیر کامل روان انسان صورت می‌گیرد و دستگاه اعصاب بدون روان قادر به ایجاد هیچ حرکتی نخواهد بود.

پس این نیروهای روانی انسان است که منشاء اصلی اراده بشمار می‌رود و اگرچه از نظر فیزیولوژیکی مرکز آن مخ باشد.

منظور ما در اینجا اینست که وجود نیروهای روحی عظیم در درون انسان را که منشاء و مولد اراده می‌باشد، معرفی نمائیم و منظور ما از اراده نیز در این مبحث اینست که چگونه ارادی وجود داشته اند که به هر دلیلی دارای اراده‌ای فوق العاده قوی بوده اند که از حد معمول خیلی بالاتر بوده و موجب شگفتی گردد و آنچه واضح است اینست که پای علوم تجربی در شناختن قدرت شگفت آور اراده لنگ بوده و اسرار آن ناشناخته می‌باشد در اینجا به ذکر مثالهایی می‌پردازم که نشان می‌دهد چگونه عده‌ای از انسانها قادرند که با تمرکز اراده قدرتمند خود به موضوعاتی خاص اعمال شگفت آوری نشان دهند و همین مثالها بهترین شاهد بر اثبات وجود روح در کالبد انسانها و امکان قدرت نمایی نیروهای روحی انسان در خارج از حوزه امکانات مادی و خارج از حساب حواس ظاهری می‌باشد.

### قدرت اراده آصف بن برخیا

در قرآن کریم داستانی در رابطه با قدرت اراده آصف بن برخیا آمده است که خیلی قابل توجه می‌باشد.

روزی حضرت سلیمان (که پیا مبری از پیا مبران الهی بود) خواست که قبل از آمدن بلقیس (ملکه سبا) تخت بزرگ او به نزد سلیمان آورده شود بنا بر این از حاضرین در مجلس خود پرسید: چه کسی می‌تواند تخت بلقیس را قبل از آمدن او، در اینجا حاضر کند؟



از میان حاضرین عفریت جن گفت: قبل از آنکه توا ز جای خود برخیزی من آنرا در مقابل تو حاضر می‌کنم.  
 آنگاه آصف بن برخیا خطاب به حضرت سلیمان گفت: قبل از اینکه پلکهایت را بهم بزنی من آن تخت را به اینجا می‌آورم.  
 در آن هنگام حضرت سلیمان دید که تخت بلقیس در برابرش حاضر شده است.

### مردی که جام را در هوا معلق نگاهداشت

روزی ابوعلی سینا دانشمند معروف و شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف بزرگ در حمامها هم ملاقات نمودند.  
 ابوسعید ابوالخیر در ضمن بحث با ابوعلی سینا، با قدرت اراده خود جام حمام را از زمین بلند کرده و در هوا بطور معلق نگاه داشت و از روی طنز و شوخی به ابوعلی سینا گفت: "شما فلاسفه می‌گوئید که هر جسم سنگین متمایل به مرکز خود یعنی زمین است و بدون عاملی نمی‌تواند در فضا بماند، پس چرا این جام در فضا بصورت معلق مانده است؟  
 ابوعلی سینا جواب داد: آنچه را فیلسوفان گفته‌اند صحیح است در این جا نیز جام بدون عامل در هوا مانده است بلکه آن عامل یک امر نامحسوس یعنی اراده شماست.

### قدرت اراده یک خانم روسی

در کتاب هیپنوتیسم و تربیت نفس آمده است که: خانمی در روسیه نیروی پیدا شده که قادر است با نیروی اراده خود اجسام ثقیل را از زمین بلند نماید.

او می‌تواند بدون هیچ واسطه‌ای تنها با نیروی اراده سیگاری را از زمین بلند کرده و در بین لبهاش قرار دهد این خانم که میخائیلوا نام دارد با رها این تمرین را در برابر مخبرین و بسیاری از دانشمندان انجام داده است.

دکتری که با اشاره دست، بیمار خود را وادار به ناله می کرد.

کا میل فلاماریون در کتاب اسرار مرگ می نویسد: دکتر مسمر ( ایجاد کننده اولین کلینیک هیپنوتیزمی) مدعی بوده که از فاصله ای نسبتاً دور و از ما وراء یک دیوار می تواند به کمک نیروی اراده تشنجاتی تولید کند و ادعای خود را در روزنامه های درج کرد.

یکی از علمای آن زمان موسوم به سیفرت از خواندن آن چنان برآشفته که روزنامه را برداشته به طرف منزل مسمر شتافت.

مسمر در قصر با رن هودتکی سکنی داشت. سیفرت با عجله و آشفتگی مخصوص وارد قصر شده مسمر را آنجا می یابد و به او می گوید چنانچه ادعای شما حقیقت دارد، اکنون مریضی را در اطاق دیگر قرار داده آنچه را که ادعا کرده اید، نشان دهید.

یک بیمار را در یک اطاق قرار می دهند و مسمر به اطاق دیگر رفته پشت دیوار قرار می گیرد. سیفرت در آستانه دری که دو اطاق را بهم مربوط می کرد، طوری می ایستد که حرکات مسمر و بیمار را در آن واحد تحت دقت قرار دهد.

مسمر دست چپ خود را بلند کرد و انگشت سبابه را در جهت بیمار حرکت داد. فوراً "ناله بیمار بلند شد، دست راست خود را روی دنده ها گذارد و از درد آن ناحیه اظهار تالم کرد. سیفرت از او سؤال کرد چه حس می کند؟ بیمار - گفت: دردا حس می کنم، شبیه به دردی که از فرورفتن آلت برنده ای در بدن ایجاد شود. سیفرت به بیمار می گوید دیگر از تو سؤال نخواهم کرد و آنچه را که احساس می کنی بایدهتما ما "خود شرح دهی.

آنگاه مسمر با انگشت خود در فضا دواثری رسم می کند مریض اظهار می دارد که درد را در تمام محیط سینه خود احساس می کنم.

مسمر حرکات خود را قطع می کند. بیمار فوراً "می گوید دیگر چیزی احساس نمی کنم. تمام اظهارات مریض با لحظات عمل و با فواصل آن و با انواع حرکات انگشت مسمر مطابقت داشتند.

## دکتری که با قدرت اراده از خودکشی بیمار جلوگیری می کرد

فلاما ریون در کتاب اسرار مرگ می نویسد:  
دکتر، "ا و کوروویلکز می گوید: خانم ۲۲ ساله ای که در اثر کسالتی معمولاً دست به خودکشی می زد، شبی از شبها خواست خود را از پنجره، طبقه بالا به زیر بیفکند.

بدون آنکه سروصدا راه بیندازم، فوراً "با یک فرمان باطنی به او امر کردم که از این کار منصرف شود. او نیز با این که از پنجره خم شده بود، متوقف شد و آهسته آهسته به طرف اطاق عقب رفت. بیمار پنج بار سعی کرد که خود را به زیر اندازد، موفق نشد و بالاخره از فرط خستگی بی حرکت در همان حال برجای ماند، تا به او رسیدیم و به اطاقش بردیم.  
وقتی که از او علت اینکار را پرسیدم در جواب گفت موقعی که می خواستم از پنجره خود را به زیر بیندازم، احساس می کردم که قوه ای مانع انجام مقصود من می شود.

گفتم قدری بیشتر توضیح بدهید.  
گفت با آن که مطمئن بودم که شما رفته اید، مع هذا چنین می پنداشتم که شما نزد من ایستاده اید و نمی خواهید که قصد من عملی شود.

## قدرت اراده مرتاضین هندی

در کتب مختلف پیرامون عملیات و نمایشات ارادی مرتاضین هندی داستانهای زیادی نقل شده است و همه داستانها حاکی از قدرت روحی آنان است.

اینک نمونه هایی از قدرت اراده مرتاضان را از کتاب قوای مخفیّه نوشته سید عبدالله سیار نقل می کنم:

۱- یکی از مرتاضین در مقابل دکتر مشهوری ظرف سفالینی آورد چند سیراب در آن ریخت و آنرا کف دست خود بحال تعادل نگاه داشت رفته رفته حجم ظرف کاسته و بقدری کوچک شد که با چشم دیده نمی شد و بالاخره کاملاً از نظر محو گردید ظرف آب که ۳۵ سانتیمتر قطر و هفت هشت کیلو

گرم وزن داشت بفاصله یک دقیقه ونیم بکلی مفقود و الاثر شده بود پس از چند دقیقه نقطه سیاهی به نظر آمد. کم کم بزرگ شد و بالاخره بهمان اندازه اول رسیده ظرف مجدداً " پدیدار گردید بدون اینکه یک قطره از آب آن کاسته شده باشد کتر فوق الذکر نقل می کند که تجربه ذیل را نیز چشم دیده است.

۲- یکی از مرتاضین طناب نازکی آورده یک سر آنرا بدست چپ گرفت و سردیگر را به هوا انداخت طناب برخلاف تمام قوانین فیزیکی در هوا معلق و آویخته ماند مثل میله آهنی که بزمین نصب شده باشد آنوقت مرتاض دست بر آن زده بالا رفت بدرجه ای که بکلی از نظر تماشاچیان ناپدید شد.

۳- بعضی از فقرا می توانند بقوت اراده خود شخص را از زمین بلند کرده مدتی در هودنگاه دارند همچنان قادرند که قدرت رویش نباتات را بیفزایند نموی را که در ظرف چند ماه بایدهای گیاهی حاصل شود در چند ساعت با و بدهند برای اینکه رتخم نباتی را قدری رطوبت داده و در ظرفی می گذارند و بفقر مرتاض می دهند مرتاض ظرف را در روی زمین قرار داده و دست خود را روی آن می گذارد بزودی حالت اغما برای او حاصل می شود و این حال یکی دوساعت ادامه می یابد پس از رفع آن می بینند بوته کوچکی با ارتفاع ده بیست سانتیمتر روئیده است در موقع تغییر حال دستهای مرتاض پیوسته روی ظرف و چشمانش با زو متوجه به آنست و چنین به نظر می آید که پرتو مخصوصی از چشمهای او بطرف ظرف می رود.

۴- دیگر از عملیات مرتاضین اینکه ظرف مسی بزرگی را که نیم متر قطر آنست آورده و از چند نفر خواهش می کند که لبه آنرا بین انگشت سبابه و شست نگاه دارند پس از نیم ساعت بلکه کمتر جادم مفقود می شود در صورتیکه پیوسته دست حضار بر آن بوده و آنرا نگاه داشته اند.

مرتاضین علاوه بر عملیات حیرت انگیز، معالجات عجیبی نیز می کنند بطوریکه اغلب اطباء معتبر از معالجات آنها بحیرت می افتند.

**مردی که یک ماه زندگی خود را متوقف می کند**

این ماجرا را آقای سید عبدالله سیار در کتاب خود بنام قوای مخفیة نقل

می کند .

اومی نویسد : " یکی از صاحب منصبان بزرگ انگلیسی که اعتقادی باین مطلب نداشت اظهار داشت که محالست بتوانند زندگانی شخصی را مدت سی روز موقتاً "موقوف داشته پس از آن مجدداً " بحال طبیعی برگردانند سیاحان زیادی که با ژنرال ملاقات کرده بودند همگی عقیده اورا تائید نموده اینکارا محال می دانستند و می گفتند اگر کسی همچنین ادعائی نمایندیقیناً "بی اصل و مبنی بر تزویر و تقلب خواهد بود ژنرال برای آنکه خود و دوستانش در این موضوع از تردید بیرون آیند هندوئی را طلبیده از او استفسار نمود هندو امکان اینکار را اظهار داشت ژنرال خواهش کرد که سر آنرا بر او مشکوف کنند و او با نمودن ما حاضر شد که بعمل اینکار را ثبت نماید .

مقدمات آن تهیه شد سردابی کنده و صندوقی حاضر نمودند و یکی از رفقای خود را آورده لباسهای او را بیرون کرد و کفن بر او پوشانده و بطوریکه قرار بود او را بیحال نمود و جسدش را در صندوق گذاشته در آنرا مهر و موم کردند و در سرداب قرار دادند مدخل سرداب را نیز مسدود نموده یکعهده از سربازان انگلیسی را مستحفظ آن قرار دادند .

پس از یکماه هندو بحضور ژنرال آمده با تفاق او و دوستانش و یک عده هفت صد نفری از صاحب منصبان و سربازان انگلیسی بسر دخمه رفتند سرداب را باز کرده جسد را از صندوق بیرون آوردند ابتدا "ثا ر حیات در آن ظاهر نبود .

هندو شروع به پاس دادن ( حرکات مخصوص مغناطیسی دست که هیپنوتیزور در هیپنوتیزه کردن سوژه انجام می دهد ) کرده معمول ( کسی که دفن شده بود ) را به بیدار شدن فرمان می داد چیزی نگذشت که بدن بی جان رفته - رفته بحرکت آمده و از رنگ خفیف چهره اش معلوم شد که دوران خون برقرار شده بود هنوز پنج دقیقه نگذشته بود که معمول چشمان خود را باز کرده به اطراف خود نظر می کرد مثل اینکه از خواب طبیعی و عادی بیدار شده باشد از او پرسیدند آیا هیچ از زمان خواب خود بخاطر داری ؟

جواب داد من در حقیقت یکما هست که ترک زندگانه گفتم و هیچ از آن ایام را بیا دندارم . . .

### مردی که با نگاه خود قطار را متوقف کرد

آقای سید حسن ابطی در کتاب عالم عجیب ارواح می نویسد:  
مرحوم آقا حاج سید ابوالحسن حافظیان نقل می کرد که روزی در  
قطار پاکستان برای رفتن به یکی از شهرهای آن کشور سوار بودم ناگهان  
احساس کردم که قطار در وسط بیابان متوقف شد. ما فکر می کردیم کسسه  
حادثه ای پیش آمده که قطار ایستاده است ولی با کمال تعجب دیدیم که  
مرد مرتاضی تنها به قطار نگاه می کند و آن را با نیروی اراده و نگاهش  
متوقف ساخته است.

### چگونه اراده خود را با خود هیپنوتیزم تقویت کنیم

اراده یکی از عوامل اصلی موفقیت انسان در مسیر زندگی است. کسی که  
دارای اراده ای قوی باشد در مراحل مختلف زندگی در مقابل مشکلات  
ایستادگی نموده و موانع پیشرفت را از سر راه خود بر خواهد داشت. افرادی  
که در زندگی خود نمی توانند موفقیتها را داشته و یا به وظایف معمولی  
خود عمل نمایند، دارای اراده ضعیفی هستند و لازم است در تقویت و باز  
سازی و بهسازی اراده خود بکوشند.

برای تقویت و بهسازی اراده راهها و روشهای مختلفی وجود دارد.  
روشهای مختلف، یوگا، ذهن مخالفت با امیال و خواستها و خود هیپنوتیزم  
و غیره عواملی هستند که موجب تقویت و بهسازی اراده می شوند. از میان  
عوامل و روشهای مختلف تقویت اراده، خود هیپنوتیزم از مفیدترین و  
موثرترین راهها می باشد. شما برای تقویت اراده خود می توانید با استفاده  
از فرمولهای این کتاب ابتدا خود هیپنوتیزم را بخوبی یاد بگیرید پس  
سپس در عالم هیپنوز شروع به تقویت اراده خویش بنمائید.

شما مشغول هر کاری که بشوید و دست به هر تمرینی که بزنید و هر تصمیمی  
را که بگیرید سعی کنید به آن تصمیم عمل نمائید محتاج یک اراده قوی  
هستید. شما قدرت یا ضعف اراده خود را از روی طرز انجام کارها و نتایج  
تشخیص خواهید داد. برای تشخیص بهتر قدرت یا ضعف اراده خود می توانید

به یکسری از تمرینات ویا ورزشها که همراه با ریاضت است بپردازید و یا دست به تمرین هاتا یوگا و راجا یوگا ویا تمرینات ذن و مدیتشین بزنید. همچنین می توانید با روش " مخالفت با امیال " اراده خود را بهتر بشناسید. برای اینکه بدانیم چگونه می توانیم با خود هیپنوزاراده خود را تقویت کنیم به مثالهایی اشاره می کنیم:

۱- شما احساس خواب آلودگی می کنید. میل شدیدی دارید که دراز کشیده بخوابید. در این موقع تصمیم بگیرید و اراده کنید که به کاری پرداخته و با میل بخواب مخالفت نمایید. اگر توانستید بی خوابی را تحمل کنید اراده شما قوی است ولی اگر تحمل بی خوابی برای شما ممکن نیست می-توانید با چند جلسه خود هیپنوتیزم و تصور و تلقین بنفس اراده خود را تقویت نموده و بی خوابی را براحتی تحمل نمایید.

۲- تصمیم بگیرید که کار مهمی را انجام دهید. در جریان انجام اینکار دچار مشکلات و مشقات زیادی خواهید شد. اگر اراده قدرتمند نداشته باشید موفق به انجام کامل آن کار نخواهید شد. اگر بخوبی قادر به انجام آن نیستید چندین جلسه خود را هیپنوتیزه و در حال هیپنوز با تصور و تلقین بنفس اینکه، کار مذکور خیلی آسان بوده و شما قدرت انجام آنرا براحتی دارید و آنرا حتما "با موفقیت انجام داده و به آخر خواهید رسانید، به تقویت اراده خود بپردازید تا آن کار مهم را براحتی و کامل انجام دهید.

۳- کاری دارید که یا به دلخواه خودتان انجام می دهید و یا بطور اجباری باید انجام بدهید. ( مثل درس خواندن ) هر وقت در این کار احساس سستی، نا راحتی، دلتنگی و عدم حوصله کافی و پیشرفت کم احساس کردید بدانید که اراده شما ضعیف است. پس چندین جلسه خود را هیپنوتیزه نموده و تصور و تلقین بنفس جدی نمائید که چون بایستی آن کار را انجام دهید پس براحتی قادر به انجام آن خواهید شد. در هنگام انجام آن احساس سستی و نا راحتی نکرده و بی حوصلگی و دلتنگی به سراغ شما نخواهد آمد بلکه از انجام آن احساس نشاط و سرور و راحتی خواهید کرد و سریعاً و به بهترین صورت آنرا انجام خواهید داد.

۴- در تمرین دیگری برای تقویت اراده تصمیم بگیرید که همیشه غذای کم بخورید، وقتی که سرفره نشنتید و شروع به خوردن غذا کردید، میل شما به شما دستور خواهد داد که تا سیر شدن به خوردن ادامه دهید بویژه اگر غذاهای لذیذ و رنگارنگی در سرفره شما وجود داشته باشد. وقتی میل به سیر خوردن پیدا کردید با قدرت اراده خود شروع به مخالفت با آن میل نمائید و با خوردن چند لقمه دست از طعام بردارید. اینکار برایتان سخت خواهد بود، حالا اگر در همه دفعات غذا خوردن قادر به کم خوری نشدید بدانید که احتیاج دارید تا اراده خود را قدرتمند سازید.

پس چندین جلسه خود را هیپنوتیزه کرده و در حالت هیپنوز عمیق تصور و تلقین بنفس قوی نمائید که شما قادرید هر لحظه که بخواهید از غذا خوردن خودداری کرده و اراده شما به آن حد قدرتمند است که بتوانید همیشه از پر خوری و سیر خوری خودداری نموده و به عادت و روش کم خوری پایبند بمانید.



## سخن آخر

خواننده گرامی اگر کتاب را از اول تا اسنجا خوانده باشی متوجه قدرت روانی بشر و ارزش روان درمانی و تربیت روانی از طریق هیپنوتیزم خواهی شد ما سعی کردیم در این کتاب در مورد علم خود هیپنوتیزم بطور مختصر ولی مفید صحبت کنیم امیدواریم که همه عزیزان از فواید بی شما را این علم بهره مند گردند.

شما می توانید با توجه به فرمولهای خود هیپنوتیزم این کتاب خود را هیپنوتیزه و درمان و تربیت و تقویت کنید این نکته را بدانید که اگر اراده کنید موفق به هر کاری خواهید شد مثلاً "اگر با پشتکار شروع به تمرین خود هیپنوز خلسه ای کنید اگر کم استعدادترین فرد هم باشید با موفقیت به اینجا خواهید رسید در وجود خویش خواهید گذشت پس کمر همت ببندید و آماده شوید که با ما هوارهای که این کتاب در اختیار شما گذاشته به سرزمینهای دور و نا شناخته درون خود سفر کرده از نعمتهای بی شمار زندگی بهره مند گردید.

شما فقط با تمام قدرت این مفهوم را بخود بقبولانید که شما هم می توانید در کارهایتان موفق شوید. فقط مقداری همت و اراده لازم می توانید در کارهایتان موفق شوید. فقط مقداری همت و اراده لازم است که با آن قدم در راه پیشرفت و موفقیت بگذارید.

مطمئن باشید که این راهی که شما انتخاب می کنید مطمئناً "به سرای ارزشمند سلامتی و آرامش منتهی خواهد شد و شما را از آوارگی در بیابان بی آب و علف و خشک اضطراب و فشارهای روحی نجات خواهد داد اگر تا حال برای از بین بردن عادات مضروب و تثبیت کردن یک عادت

و خلق سالم در وجود خود، تغییر دادن شخصیت خود، رهایی از ترسها و ضعفها و اختلالات شخصیت، مبارزه با هیستری، موفقیت در کارها، خودبهبودی بهتر و کاملاً در درمان و سرکوب امراض عصبی و عقده‌های روانی و ناراحتیهای روانتنی (سایکوماتیک) خودتان، تلاش می‌کردید ولی موفق نمی‌شدید به شما نوید می‌دهم که اگر با استفاده از فرمولهای این کتاب، مستمراً "وجداناً منما نمائید حتماً" موفق خواهید شد و زندگی‌تان سرشار از خوشی و نشاط و سلامتی گشته فرشته موفقیت و کامیابی را در آغوش خواهد کشید پس بهتر است که بدون فوق وقت از همین حالا شروع به تمرین نمائید و هیچ عملی را جایز ندانید.

آندم که دل به عشق دهی خوش دمی بود  
در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

۱۳۶۴ دوست صمیمی شما ولیزاده



آزمایش کا تا لپسی در بیمارستان علوی



آزمایش نبض سوزده در حالت هیپنوز در بیمارستان ۲۹ بهمن توسط یکی از متخصصین پزشکی.



مانیتیزم و هیپنوتیزم در بیمارستان ۲۹ بهمن توسط ولیزاده



هیپنوتیزم و مانیتیزم و تحقیق در بیمارستان به همراهی پزشکان و متخصصین .



یکی از پزشکان در حال آزمایش حالت کاتالپتیک صورت و فک سیوژه است .



ارسال فکر در حال هیپنوز توسط ولیزاده



ولیزا ده سوزه ای را هیپنوتیزه کرده و پزشکان بیمارستان در حال آزمایش  
فیزيولوژیایی چشم سوزه در حال هیپنوتیزه تا لپتیک هستند .



ولیزاد هسوزهای را هیپنوتیزه کرده و در حالت کما لیبسی روی دوتسا  
صندلی بصورت پل قرار داده و یکی از متفحصین پزشکی روی شکم هسوزه  
ایستاده است .





تحقیقات هیپنوتیکی



هیپنوزوما نیتیزم در بیمارستان



ولیزاده سوژه‌ای را هیپنوتیزه کرده و پزشکان در حال تحقیق روی سوژه  
و وضعیت عمومی او هستند.



یکی از پزشکان در حال آزمایش مکانیسم رفلکس چشم سوژه در حالت  
هسینو تک



یکی از متخصصان پزشکی در حال آزمون بیمار در حالت کاتا لپتیک با زوی  
سوزده و چگونگی کنترل عضلات آن می باشد .



ولیزاده سوژه‌ای را هیپنوتیزه کرده و آقای دکتر عمیدفر متخصص چشم  
بزشکی سوژه را مورد معاینه و آزمایش قرار داده است.



آرادی دست سوژه در حالت هیپنوز در حضور آقای دکتر عمیدفر



آزمایش حالت هیپنوتیکی سوژه در حضور دکتر عمیدفر



مانیتیزم در بیما رستان توسط نویسنده کتاب ( ولیزاده )



مانیتیزم - سوسیالیسم توسط ولیزاده در بیما رستان در حضور پزشکان